

1ª REUNION DEL COMITÉ DE ENTRENAMIENTO POR NIVELES

Fecha: 24 junio del 2019

Lugar: Peace & Love Gómez Morín

Asistentes:

Gabriela Juárez

Gabriela Ibarra

Denisse Jaramillo

Daniela Mora

Gabriela Pláceres

Por ADIENL:

Brenda Lara

Marcela Martínez

Hannia Huerta

Establecimiento de un equipo representativo, denominado SELECCIÓN NUEVO LEON Este equipo será el designado por la ADIENL para participar en las competencias Nacionales.

Para pertenecer a este equipo se requiere tener un mínimo de cumplimiento con el programa de entrenamiento básico propuesto en esta Sesión de Comité, así como a los entrenamientos extras propuestos y organizados por la Asociación.

MARCO DE TIEMPO

El Plan de Entrenamiento tendrá dos marcos de tiempo:

- Corto Plazo: Agosto a Noviembre 2019, en Preparación para el Campeonato Nacional
- Mediano Plazo: Agosto 2019 en Adelante

Plan de Corto Plazo

Se acordó que los objetivos de entrenamiento a corto plazo para hacer frente a los compromisos nacionales, se desarrollaran de la siguiente manera:

1. **Agosto:** entrenamiento intensivo
2. **Septiembre:** Entrenamiento intensivo y al final, mantener el nivel
3. **Octubre:** Entrenamiento con fin de mantener el nivel

Los elementos que debe contener el Plan de Entrenamiento serán los siguientes:

- Giros
- Saltos
- Filos
- Strokking

- Ballet
- Stretch o Yoga
- Off ice
- Acondicionamiento

PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL BASICO POR NIVELES

Este es el entrenamiento que deben seguir los competidores por nivel para tener un nivel óptimo de desempeño y cumplir con lo requerido para permanecer en el equipo de Selección NL.

DEBUTANTES 1 y 2 , PREBASICOS, BASICOS

- Sesiones en hielo 4 a 5
- Off Ice y Acondicionamiento 2 sesiones
- Ballet 2 sesiones

PRE PRE HASTA PRELIMINAR

- Sesiones en hielo 5 a 6 semanales
- Off Ice y Acondicionamiento 2 veces a la semana
- Ballet 2 veces a la semana

INTERMEDIOS 1 Y 2

Sesiones de Hielo: 8 a 9 semanales

Acondicionamiento: 2 sesiones

Yoga Stretch: 1 sesion

Ballet: 2 sesiones

NOVICIOS Y AVANZADOS

Hielo: 14 sesiones a la semana (stroking, filos, giros, saltos, rutinas, coreografía)

Acondicionamiento: 3 sesiones (se podrían sustituir con otros entrenamientos)

Off ice 2 sesiones

Ballet: 2 sesiones

Se propone crear un programa de trabajo similar al utilizado en la preparación para la Olimpiada Nacional, con sesiones de entrenamiento por elemento (giros, saltos, filos), Off Ice , y sesiones de práctica de rutinas en hielo.

AGOSTO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Curso	20 Revisión	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3 Estatal	4 Estatal	5 Estatal	6 Estatal
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 Nacional	29 Nacional	30 Nacional	31			

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3 Estatal	4 Estatal	5 Estatal	6 Estatal
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			