

CONCENTRACION GALICIA-PAIS VASCO 2022

Estadio Vero Boquete (Santiago de Compostela)

Desde el lunes 15 a las 11 00 al jueves 18 a las 13 00h

La primera sesión dará comienzo a las 10 30 h y terminará a las 13 30h y la segunda sesión dará comienzo a las 17 00h y terminará a las 19 30 h.

Objetivos: realizar un bloque de entrenamiento en el que se vean diferentes enfoques y se realice un trabajo intenso.

-Los entrenamientos de la mañana tendrán un mayor enfoque de ejercicios regulares de continuidad y los de la tarde harán más énfasis en ejercicios tácticos, finalización, servicios y restos.

-Los últimos 30 minutos de las sesiones de mañana serán utilizados para ejercicios de físico adaptados al tenis de mesa.

-El jueves realizaremos una competición desde las 10 00 a las 13 00h como cierre de la concentración.

LUNES

Sesión 1 de 11 00 a 13 40h (ejercicios de 9 minutos por jugador y 1 min de descanso para beber entre cambios) dirige Miguel Rey

10' calentamiento y movilidad articular

15' peloteo en mesa D y R

20' 2-2-2 sobre derecha

20' R-mD-R-D sobre revés

20' ejercicio libre

20' saque corto a la derecha-resto cortado profundo a la derecha, entrada libre-bloqueo a revés y jugamos el punto revés contra revés

20' saque corto o libre- 1 si el saque es corto corte profundo a revés para que el compañero suba de revés jugamos 1 o 2 a revés y cambiamos a la derecha y libre. 2 si el saque es largo jugamos libre el punto

20' sube y baja

10' estiramientos

Sesión 2 de 17 00 a 19 30 h dirige Humberto Manhani

17H – CALIENTAMENTO ARTICULAR

17:10 – CALIENTAMENTO MUSCULAR

17:30 – CALIENTAMENTO MESA

5' – DERECHA / 5' – IZQUIERDA

17:40 – SAQUE Y RESTO LIBRE /NO SIGUE EL PUNTO/ (A CADA 4 MINUTOS CADA UNO CAMBIA A LA MESA DE LA DERECHA)

18H – JUGADAS

- SAQUE CORTO / RESTO CORTO O CHIQUITA – 6' CADA
- SAQUE LARGO LIBRE / RESTO LIBRE – 6' CADA
- SAQUE CORTO EN LA DERECHA O LARGO EN LA IZQUIERDA / RESTO LIBRE – 5' CADA
- SAQUE CORTO EN LA IZQUIERDA O LARGO EN LA DERECHA / RESTO LIBRE – 5' CADA

18:45 – SUBE E BAJA (10X10 MEJOR DE 5 SETS)

19:15 – ESTIRAMIENTO Y FINALIZACIÓN

MARTES

Sesión 1 (de 10 30 a 13 30h) dirige Miguel Rey

- 10' entrada en calor
- 15' peloteo de D y R
- 20' 2R-2m(R)-2R-2D s revés
- 20' falkenberg corto a revés
- 20' D-mD-D-R-mR-R a revés (m=medio)
- 5' descanso
- 15' medio de la mesa topspin d a R (el que bloquea mueve al que hace topD)
- 20' 2R-1 a medio o derecha y repetimos todo a la derecha para poder abrir mas el bloqueo a la derecha
- 20' ejercicio libre
- 5' descanso
- 20' físico

Sesión 2 (de 17 00 a 19 30 h) dirige Humberto Manhani

17H – CALIENTAMENTO ARTICULAR

17:10 – CALIENTAMENTO MUSCULAR

17:30 – CALIENTAMENTO MESA

5' – DERECHA / 5' – IZQUIERDA

17:40 – SAQUE Y RESTO LIBRE /NO SIGUE EL PUNTO/ (A CADA 4 MINUTOS CADA UNO CAMBIA A LA MESA DE LA DERECHA)

18H – JUGADAS

- SAQUE CORTO / RESTO CORTO AL MEDIO / ENTRA LARGO LIBRE – 6' CADA
- SAQUE LARGO EN LA IZQUIERDA/ PIVOT LIBRE O REVÉS PARALELO – 6' CADA

- SAQUE LIBRE / RESTO LIBRE PARARELO – 5' CADA
- SAQUE LIBRE / RESTO LIBRE CRUZADO– 5' CADA

18:45 – SUBE E BAJA LIBRE

19:15 – ESTIRAMIENTO Y FINALIZACIÓN

MIERCOLES

Sesión 1 (de 10 30 a 13 30 h) dirige Humberto Manhani

10:30 - CALIENTAMENTO ARTICULAR

10:40 – CALIENTAMENTO MUSCULAR

10:50 – CALIENTAMENTO MESA

5' – DERECHA / 5' – IZQUIERDA

11:00 – UN LADO SOLO CRUZADO EL OTRO SOLO PARARELO / DESPUES CAMBIA – 5' CADA

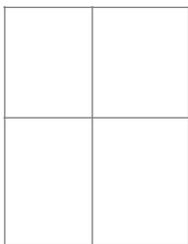
11:10 – 2X2 – 1X1 – 8' CADA

11:30 – 1X1 – DERECHA – 6' CADA

11:45 – 3 DERECHAS Y UN REVÉS – 6' CADA

12:00 – REVEZ – PIVOT – DERECHA (EN LA SEGUNDA VUELTA DERECHA CRUZADO Y SIGUE) – 8' CADA

12:20 –



R1	D2	D4
R3		

D4 R3	D1 D2
-------	-------

12:55 – DESCANSO Y PREPARAR FÍSICO

13:00 – FÍSICO

1. SALTOS EN LA ESCALERA
2. CORRIDA PARADA
3. FLEXIONES DE BRAZO
4. PLANCHA
5. SILLA
6. SALTOS ADELANTE
7. DESPLAZAMIENTO LATERAL

ESTIRAMIENTO Y FINALIZACIÓN

Sesión 2 (de 17 00 a 19 30h) dirige Miguel Rey

- 10' calentamiento fuera de mesa
- 15' calentamiento en mesa
- 30' saques y restos
- 15' 2D en paralelo-2R en paralelo y hace el otro jugador
- 20' saque corto libre-corte profundo a revés-entrada a revés- R-R y cuando el que saca cambia punto libre
- 20' saque corto cortado o falso-flick de derecha a derecha-nos vuelven a la derecha y hacemos top al codo
- 20' sube y baja de bote-bote
- 10' estiramientos

JUEVES

Sesión 1 (de 10 00 a 13 00h)

COMPETICIÓN