

CURSO DE INICIACIÓN – DELEGACIÓN EN LUGO

17, 18, 19 e 20 DE MAIO 2012

| HORAS | 17 DE MAIO | 18 DE MAIO | 19 DE MAIO | 20 DE MAIO |
|-------------|---|--|---|---|
| 9:30-10:30 | METODOLOXÍA DAVID MÉNDEZ | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | PLANIFICACIÓN DAVID MÉNDEZ | PLANIFICACIÓN DAVID MÉNDEZ |
| 10:30-11:30 | METODOLOXÍA DAVID MÉNDEZ | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | PLANIFICACIÓN DAVID MÉNDEZ | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |
| 11:30-12:00 | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO |
| 12:00-13:00 | PREPARACIÓN FÍSICA JOSE M. MIRAGAYA | REGRAS DE XOGO MIGUEL A. PÉREZ | METODOLOXÍA DAVID MÉNDEZ | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |
| 13:00-14:00 | SEGURIDADE DEPORTIVA JOSE M. MIRAGAYA | REGRAS DE XOGO MIGUEL A. PÉREZ | METODOLOXÍA DAVID MÉNDEZ | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |
| 14:00-16:00 | XANTAR | XANTAR | XANTAR | XANTAR |
| 16:00-17:00 | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | PREPARACIÓN FÍSICA JOSE M. MIRAGAYA | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |
| 17:00-18:00 | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |
| 18:00-19:00 | TÁCTICA RUBÉN DOMÍNGUEZ | METODOLOXÍA DAVID MÉNDEZ | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |
| 19:00-20:00 | DIRECCIÓN EQUIPOS RUBÉN DOMÍNGUEZ | METODOLOXÍA DAVID MÉNDEZ | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR | TÉCNICA INDIVIDUAL CRISTINO MENOR |