



COMUNICADO OFICIAL FEDH HOCKEY HIELO

Fecha **6 de octubre de 2010**

Referencia **Tecnificación Femenina 2010**

Anexos **Convocatoria**

De: Secretaría Hockey Hielo FEDH

Se adjunta lista de deportistas convocadas y programa de las jornadas de tecnificación de hockey hielo femenino que la FEDH organiza en Logroño los próximos días 9 al 12 de octubre de 2010.

JUEGO LIMPIO  RESPETO

- LIDERAR LA PROMOCIÓN Y EL DESARROLLO DEL HOCKEY HIELO ESPAÑOL -

JORNADAS DE TECNIFICACIÓN DE HOCKEY HIELO FEMENINO LOGROÑO, 9 a 12 de OCTUBRE DE 2010

PORTERAS

Carlota Alvarado	UEMC DISMEVA Valladolid
Virginia Martínez	UEMC DISMEVA Valladolid
Carmen Muñoz	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Ester García	S.A.D. H. MAJADAHONDA

DEFENSAS

Leticia Abrisqueta	SUMENDI H.H. Vitoria-Gasteiz
Vanesa Abrisqueta	SUMENDI H.H. Vitoria-Gasteiz
Laura Alvarado	UEMC DISMEVA Valladolid
Alicia González	UEMC DISMEVA Valladolid
June Monreal	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Luna Sainz	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Elena Álvarez	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Catherine Santo (USA)	UEMC DISMEVA Valladolid

DELANTERAS

Alejandra Rodríguez	UEMC DISMEVA Valladolid
Alba Calero	UEMC DISMEVA Valladolid
Julia Fouz	UEMC DISMEVA Valladolid
Lucía Ruiz	UEMC DISMEVA Valladolid
Clara Hernández	UEMC DISMEVA Valladolid
María Gurrea	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Ana Ucedo	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Laura Rebolledo	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Lorena Ortuño	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Sònia Soler	C.G. PUIGCERDÀ
Andrea Peralta	UEMC DISMEVA Valladolid
Ainhoa Merino	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Virginia Palacín	SUMENDI H.H. Vitoria-Gasteiz
Rosario Jiménez	MILENIO LOGROÑO TURISMO
Claudia de la Pompa	S.A.D. H. MAJADAHONDA
Verónica Ibáñez	UEMC DISMEVA Valladolid
Sandra Ibáñez	UEMC DISMEVA Valladolid
Alejandra Ascorbe	MILENIO LOGROÑO TURISMO
Andrea Concheso	MILENIO LOGROÑO TURISMO
Marta Sáez	MILENIO LOGROÑO TURISMO



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE HIELO



STAFF TÉCNICO		
Karlos Gordovil	Director Técnico Nacional	FEDH Hockey Hielo
Sylvain Humeau	Entrenador Selección Nacional Femenina	FEDH Hockey Hielo
Koldo Sáenz	Entrenador Asistente	FEDH Hockey Hielo
Pablo Muriel	Entrenador de Porteras	FEDH Hockey Hielo
Ángel Ruiz	Entrenador	UEMC Dismeva Valladolid
Enrique Espino	Jefe de Material	FEDH Hockey Hielo
Manel Serra	Responsable de Material	FEDH Hockey Hielo
Philippe Claverie	Osteópata Selecciones Nacionales	FEDH Hockey Hielo

Barcelona, 5 de octubre de 2010


JUEGO LIMPIO RESPETO
- LIDERAR LA PROMOCIÓN Y EL DESARROLLO DEL HOCKEY HIELO ESPAÑOL -

2



22/09/2010

Objeto: PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN FEMENINA
LOGROÑO 9-12.10.2010

Sabado 9/10/2010

12h30 : Llegada a la pista
13h30 : Calentamiento fuera del hielo
14h15 - 15h45 : Hielo
15h55: Estiramientos fuera del hielo
16h15 : Comida
17h00 - 19h00 : Descanso
19h00 : Teoría
20h15 : Calentamiento fuera del hielo
21h00 - 22h30 : Hielo
22h40 : Estiramientos fuera del hielo
23h00 : Cena
24h30 : Cama


JUEGO LIMPIO RESPETO
- LIDERAR LA PROMOCIÓN Y EL DESARROLLO DEL HOCKEY HIELO ESPAÑOL -

1



Domingo 10/10/2010

9h00 :	Desayuno
10h30 :	Tests Físicos
12h00 :	Teoría
13h30 :	Calentamiento fuera del hielo
14h15 - 15h45 :	Hielo
15h55:	Estiramientos fuera del hielo
16h15 :	Comida
17h00 - 19h00 :	Descanso
19h00 :	Teoría
20h15 :	Calentamiento fuera del hielo
21h00 - 22h30 :	Hielo
22h40 :	Estiramientos fuera del hielo
23h00 :	Cena
24h30 :	Cama


JUEGO LIMPIO RESPETO
- LIDERAR LA PROMOCIÓN Y EL DESARROLLO DEL HOCKEY HIELO ESPAÑOL -

2



Lunes 11/10/2010

8h30 :	Desayuno
10h15 :	Calentamiento fuera del hielo
11h00 - 12h30:	Hielo
12h40:	Estiramientos fuera del hielo
13h30 :	Comida
14h30 - 16h30:	Descanso
16h45 :	Calentamiento fuera del hielo
17h30 - 19h00 :	Hielo
19h10 :	Estiramientos fuera del hielo
20h30 :	Cena
23h00 :	Cama

Martes 12/10/2010

8h30 :	Desayuno
10h15 :	Calentamiento fuera del hielo
11h00 - 12h15:	Hielo
12h25:	Estiramientos fuera del hielo
13h00 :	Fin de la tecnificación


JUEGO LIMPIO RESPETO
- LIDERAR LA PROMOCIÓN Y EL DESARROLLO DEL HOCKEY HIELO ESPAÑOL -