



REAL FEDERACIÓN DE GOLF DE MADRID

# CONCENTRACIÓN ALEVÍN FEMENINA

## PROGRAMA

### LUGAR

---

#### **CENTRO ESPECIALIZADO DE ALTO RENDIMIENTO - CENTRO NACIONAL DE GOLF**

Dirección: Arroyo del Monte, 5. 28035 MADRID

Teléfono: 913 76 90 60

### FECHAS

---

13 y 14 de enero de 2024.

### TÉCNICOS

---

- D. Pedro Martín (Federación de Golf de Madrid)
- D. Felipe Rodríguez (RFEG - técnica)
- D. Francisco Fernández (RFEG - físico)
- D. Carlos Fábregues (RFEG - fitting)

### JUGADORAS SELECCIONADOS

---

Alejandra Hernández Soto

Lola Prieto Cabrero

Iciar Rodríguez Crespo

Valvanuz de Blas Palencia

Paula Puerta Revuelta

Daniela Lozano Ramirez

### OBJETIVOS

---

La RFGM organiza esta concentración con el objetivo de realizar un seguimiento detallado de las jugadoras Alevines Femeninas y brindarles las herramientas necesarias para que puedan seguir desarrollando su juego y nivel.

### EQUIPACIÓN

---

Los jugadores deberán ir vestidos con la equipación de la RFGM. En caso de no contar con ella deberán ir vestidos con la de sus respectivos clubes.

También será necesario acudir con ropa de cambio deportiva para poder realizar todas las rotaciones en la concentración.





REAL FEDERACIÓN DE GOLF DE MADRID

## PROGRAMA

---

### **Sábado 13 de enero.**

08:45 – 9:00 Bienvenida y Presentación.

09:00 – 14:00 Rotaciones: Físico – Técnica - Fitting

Físico: Test de movilidad, estabilidad, potencia y fuerza.

Técnica: Obtención de datos:

Swing. Vídeo (Hierro 6 y Driver).

Pitch. Vídeo.

Putt. Video y Sam Putt Lab.

14:00-15:00 Comida

15:00-17:00 Test de Juego Corto y Test de Putt.

17:00 – 18:00 Test de Fuerza.

### **Domingo 14 de enero.**

09:00 Calentamiento previo para jugar en el campo 9 hoyos.

09:15/10:30 Salida al campo 9 hoyos.

10:30 – 11:00 Descanso y Tentempié. (Jugadores)

09:30 – 12:00 Reunión de técnicos. Jugadores Pares 3. (Entrenadores)

11:00 – 14:30 Grupos de Técnica–Físico:

Técnica: Explicación de los análisis realizados. Swing – Pitch- Putt.

Físico: Explicación de ejercicios a realizar de manera individualizada.

14:30 - 15:00 Evaluación Final y Despedida

