



## PROGRAMA CONCENTRACIÓN Centro de Excelencia

### Día 1

**09:00 – 9:20** Bienvenida y Presentación.

**09:30 – 14:00** Rotaciones: Físico – Técnica - Fitting

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

**Técnica: Obtención de datos:**

- Swing. Video (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.

### Día 2

**08:15** Calentamiento previo para jugar en el campo 9 hoyos.

**08:35/08:45** Salida al campo 9 hoyos.

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

**10:00 – 12:00** Reunión de técnicos. Jugadores Pares 3. (Entrenadores)

**12:00 – 15:00** Grupos de Técnica – Físico:

- Técnica: Explicación de los análisis realizados. Swing – Pitch- Putt.
- Físico: Explicación de ejercicios a realizar de manera individualizada.

**15:00 – 16:00** Comida

**16:00 – 17:00** Evaluación Final y Despedida