



Plan Aconcagua
Coordinación Área Preparación Física

Sres./ras. Representantes de los Clubes de la A.M.H.S.C:

Me dirijo a Uds. para informarles que con motivos de la Pandemia que nos acosa reformulamos todos los Entrenamientos Físicos para los Jugadores/as convocados a los distintos Seleccionados de nuestra Asociación. Dichos Entrenamientos se diagramarán en Base a la realidad (Espacio y Elementos) que cada Jugador/a, posea en su Casa. Complementándose con la actividad que están realizando bajo la directiva de sus Clubes. El Objetivo que perseguimos desde el Plan Aconcagua es que los deportistas mantengan e inclusive mejoren su Performance física posibilitando esto, que al reiniciarse la actividad lo puedan hacer en mejores condiciones individuales, sobre todo ante la posibilidad que los equipos no tengan tiempo de Preparación Previa al comenzar los distintos Torneos.

La implementación de los Planes se hará de la siguiente forma:

- 1- El Coordinador del área física elaborara 4 Planes Distintos en base a la realidad Hogareña de cada deportista.
- 2- El Plan se ejecutará dos días a la semana en doble turno, combinándose con el Plan que cada jugador tiene de su Club.
- 3- Los Preparadores Físicos de cada Seleccionado serán los encargados de recibir la información de cada jugador/a con respecto a la realidad hogareña y entregar el Plan correspondiente a dicha realidad.
- 4- Los Preparadores Físicos de cada Seleccionado deberán tener comunicación permanente con cada jugador/a, para monitorear el cumplimiento de dichos planes y para realizar cualquier modificación u observación necesaria.
- 5- Una semana antes de terminar con el Plan los Preparadores Físicos deberán pasar toda la información recolectada al Coordinador, para que este reformule el siguiente Plan.
- 6- El Plan 1 tiene fecha de Inicio el Lunes 6/4/2020 y Finaliza el jueves 30/4.
- 7- De acuerdo a las normativas que regirán sobre la Cuarentena a partir del 15/4, se elaborara el Plan 2.

Saluda Atte.

Lic. Fabian Jeanneret- Coordinador Area Preparacion Fisica-Plan Aconcagua



Plan Aconcagua
Coordinación Área Preparación Física