



FEDERACIÓN ANDALUZA DE KICK BOXING

Carbonell y Morand, 9

14001-Córdoba

Tel: 652950147 - Fax: 957 276 708

E-Mail: presidencia@fakb.org www.fakb.org

Fecha: 21 de octubre de 2009
Asunto: Concentraciones para Cpto.
España Proamateurl
Especialidad Kick Boxing, Oriental Style y Thai
Boxing

POR LA SIGUIENTE SE CONVOCA A LOS SIGUIENTES DEPORTISTAS PARA LAS CONCENTRACIONES QUE TENDRÁN LUGAR EL PRÓXIMO DÍA 1 EN LAS CONDICIONES QUE SE INDICAN:

1. MARIA DOLORES REQUENA
2. EMILIO GARCIA
3. IGNACIO ALVAREZ
4. JAVIER MERINO
5. JAVIER HERNANDEZ
6. MANUEL ROMERO
7. MARIA LORETO LLORENTE
8. JOSE CARLOS CRESPO
9. JAVIER GIL
10. JOSE LUIS LOPEZ
11. ALEJANDRO RODRIGUEZ
12. ABEL PARRAS

Lugar de entrenamiento:

Gim mforma

C/ Camino de las cruces 32003, Jaén
Junto al centro deportivo La Salobreja.

Horario del entrenamiento : de 11 a 13'30 y de 17 a 19 horas

Los entrenadores pueden ponerse en contacto con: José Manuel Martín Juárez en el teléfono: 669 466 814 para más info.

La no asistencia a la concentración hará perder de forma inmediata la plaza para asistir al Cpto. España Proamateurl, así como la posibilidad de formar parte de la selección andaluza para próximos Campeonatos oficiales.

Plan de entrenamiento

1100 h Recepción de los competidores
11'30 - 13'30 h Calentamiento y entrenamiento con saco, paos y manoplas, para comprobar el estado físico de los competidores.

14.00 - 17.00 h Almuerzo

17.00 - 19.00 Segunda parte del entrenamiento:
Se trabajará 1.30 h de táctica y estrategia. 30 min de charla sobre: competición y comportamiento de los competidores