

Programas Mujer y Deporte FEP.

Actividad: III Entrena en Femenino

Fecha: 27 de diciembre de 2023

Horario: de 15:50h a 19:00h.

Modalidad: Online

Coordinadora de la actividad: M. Belén Llanos García

Inscripción gratuita para técnicas nivel 1 con licencia en vigor en www.padelfederacion.es

Programa:

- 15:50h Bienvenida Ramon Morcillo. Presidente de la Federación Española de Pádel
- 16:00h **Ponencia 1:** Preparación física para jugadoras de alto nivel. Entrenamiento físico para jugadoras de competición medio y alto rendimiento. Calidad de movimientos. **Eva Montero Cañibano.** *Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Magisterio de Educación Física. Máster en Psicología Deportiva. Preparadora Física y Especialista en Calidad de Movimiento con EXOS.*
- 17:00h **Ponencia 2:** Entrenamiento de alto rendimiento para hombres y mujeres, similitudes y diferencia. Como se debe trabajar desde un acercamiento psicológico con jugadoras y jugadores profesionales para mejorar el rendimiento deportivo. **Marcela Ferrari.** *Entrenadora de jugadores y jugadoras profesionales de pádel. Directora de Academia MF en Barcelona. Seleccionadora del equipo femenino italiano de pádel.*
- 18:00h **Ponencia 3:** Entrenamiento previo a una competición como el campeonato de España de menores. **Paula Eyherbaguibel.** *Directora deportiva del Club Esportiu. Ex jugadora del circuito profesional de pádel.*
- 19:10 Despedida y cierre.

En colaboración con

