

Programas Mujer y Deporte FEP.

Actividad: SUMMA 35

Fecha: 25 de noviembre de 2023

Horario: de 15h a 19:00h.

Lugar: Club Joven Futura, Murcia

Coordinadora de la actividad: Neki Berwig

Inscripción gratuita para 16 jugadoras amateur CON LICENCIA a partir de los 35 años de edad en www.padelfederacion.es

Programa:

- 15h Bienvenida y presentación
- 15:05h Conocer las motivaciones de las jugadoras, herramientas para ayudarlas a mejorar el rendimiento en sus partidos, como cohesionar los equipos de competición, taller de dinámicas para cohesión de grupos. **Alba López.** *Master en Psicología y Coaching Deportivo, Master en Investigación de la Actividad Física y Deporte. Psicóloga en Unicaja Baloncesto. Trabaja con jugadores profesionales de pádel: Ruiz, Tello, Ortega.*
- 16:00h Break
- 16:15h Conocimientos básicos sobre nutrición, complementos y tiempos de descanso para mejorar la condición física y el rendimiento. **María Blanco Martín.** *Graduada en Bioquímica especialista en Nutrición Deportiva. Ex deportista de alto rendimiento en lucha libre olímpica. Responsable de nutrición del club fútbol CF Rayo Majadahonda (1º RFEF) por cuarto año.*
- 17:00h Taller de entrenamiento físico para jugadoras de + 35. Las condiciones físicas y las particularidades de las mujeres +35, aspectos a tener en cuenta para tener un conocimiento básico, sobre lo que podemos trabajar con ellas. **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.*
- 18:00h Taller de entrenamiento específico para jugadoras + 35. **Neki Berwig.** *Lic. en Ciencias de la Actividad Física el Deporte. Ex N1 del circuito profesional de pádel. Seleccionadora del equipo Femenino de Brasil. Entrenadora de jugadoras profesionales. Formada en Coaching Personal y Coaching Deportivo. Máster Programación Neurolingüística y* **Teresa Anillo.** *Entrenadora de pádel.*
- 19h. Cierre y Despedida.

En colaboración con:

