

**CURSO DE PITCHING COACH DE BÉISBOL (NIVEL 1) 2018**

<b>09/11/2018</b>		
<b>HORARIO</b>	<b>CLASE</b>	<b>PROFESOR</b>
17:00-18:00	INTRODUCCIÓN	HOLMBERG-DUARTE
18:00-19:00	CÓMO ENSEÑAR EL LANZAMIENTO	DUARTE
19:00-20:00	ACCIÓN DEL BRAZO	HOLMBERG
20:00-21:00	PROGRAMA DE LANZAMIENTO Y EL POR QUÉ DE LA SECUENCIA	DUARTE
<b>10/11/2018</b>		
<b>HORARIO</b>	<b>CLASE</b>	<b>PROFESOR</b>
09:00-10:00	MECÁNICA FASE 1	DUARTE
10:00-11:00	SEGUIMIENTO DEL CRECIMIENTO MUSCULAR (postura)	DUARTE
11:00-12:00	CICLOS: <i>OFF-SEASON</i> 1 y 2	HOLMBERG
12:00-13:30	CICLOS: <i>PRE-SEASON</i> , <i>IN-SEASON</i>	HOLMBERG
13:30-14:00	PAUSA : COMIDA	
14:00-15:00	PAUSA : DESCANSO	
15:00-16:00	PROGRAMA DE LANZAMIENTO EN CADA CICLO	DUARTE
16:00-17:00	PROGRAMA FÍSICO EN CADA CICLO Y EDAD	HOLMBERG
17:00-18:00	REPOSO, RECUPERACIÓN Y CONTROL DE LA FATIGA	HOLMBERG
18:00-19:00	<i>BULLPENS</i> , <i>FLATGROUNDS</i> , CONTROL Y COMANDO	DUARTE
19:00-20:00	<i>LONG TOSS</i> Y CUÁNDO USARLO	HOLMBERG
<b>11/11/2018</b>		
<b>HORARIO</b>	<b>CLASE</b>	<b>PROFESOR</b>
09:00-10:00	CÓMO ESTABLECER UNA BUENA RELACIÓN PC & LANZADOR, CÓMO DESARROLLAR A UN POTENCIAL LANZADOR (12 años)	DUARTE
10:00-11:00	NÚMERO DE LANZAMIENTOS PARA LANZADORES JÓVENES. ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES	HOLMBERG
11:00-12:00	SALUD MENTAL PARA LA FORMACIÓN DE UNA BUENA BASE	HOLMBERG
12:00-13:00	VÍDEO ANÁLISIS: QUÉ MIRAR Y CUÁNDO FILMAR	DUARTE
13:00-14:00	EXAMEN	HOLMBERG-DUARTE