



**PROGRAMA DE ESPECIALIZACION  
INDOOR**



*HORARIOS*

**JAVILLA BASEBALL CLUB**

# PROGRAMA DE ESPECIALIZACION INDOOR

| 13-18 años |

## Lunes

### TUNEL 1

#### Horas

2:00p.m. a 3:00p.m.  
3:00p.m. a 4:00p.m.  
4:00p.m. a 5:00p.m.  
5:00p.m. a 6:00p.m.

#### Programación

- Practica de Bateo
- Practica de Bateo
- Practica de Bateo
- Practica de Bateo

### TUNEL 2

2:00p.m. a 3:00p.m.  
3:00p.m. a 4:00p.m.  
4:00p.m. a 5:00p.m.  
5:00p.m. a 6:00p.m.

- Trabajo físico
- Trabajo físico
- Trabajo físico
- Trabajo físico

## Martes

### TUNEL 1

#### Horas

2:00p.m. a 3:00p.m.  
3:00p.m. a 4:00p.m.  
4:00p.m. a 5:00p.m.  
5:00p.m. a 6:00p.m.

#### Programación

- Drills | Defensa | Outfielders | Infielders
- Drills | Defensa | Catchers | Pitchers
- Drills | Defensa | Outfielders | Infielders
- Drills | Defensa | Catchers | Pitchers

### TUNEL 2

2:00p.m. a 3:00p.m.  
3:00p.m. a 4:00p.m.  
4:00p.m. a 5:00p.m.  
5:00p.m. a 6:00p.m.

- GYM
- GYM
- GYM
- GYM

## Miércoles

### TUNEL 1

#### Horas

2:00p.m. a 3:00p.m.  
3:00p.m. a 4:00p.m.  
4:00p.m. a 5:00p.m.  
5:00p.m. a 6:00p.m.

#### Programación

- Practica de Bateo
- Practica de Bateo
- Practica de Bateo
- Practica de Bateo

### TUNEL 2

2:00p.m. a 3:00p.m.  
3:00p.m. a 4:00p.m.  
4:00p.m. a 5:00p.m.  
5:00p.m. a 6:00p.m.

- Velocidad | Agilidad | Explosividad | Fuerza

## Jueves

### Estadio 1

#### Horas

5:00p.m. a 7:30p.m.

#### Programación

- Coordinación y trabajo físico
- Calentamiento
- Juego Interno
- Meeting

**NOTA:** ■ Los entrenamientos varían hasta lograr el desarrollo y aprendizaje de los jugadores  
■ Deben asistir a una reunión quincenal con el personal técnico y una reunión al mes a las actividades formativas extracurriculares.

