



AMERICAN SCHOOL OF TEGUCIGALPA  
AST

HORARIO GENERAL DE ENTRENAMIENTOS

04 DE MARZO -25 DE MAYO  
2020



VOLLEYBALL  
BASKETBALL  
SOCCER  
TRACK & FIELD  
PREP. FÍSICA

Cancha	Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Hora	Sabado
Gimnasio Cancha # 1	2:30 - 4:00	Voleibol INFANTIL BOYS	Voleibol INFANTIL BOYS	Voleibol INFANTIL GIRLS	Voleibol INFANTIL BOYS	Baloncesto Prog. A GIRLS 9 - 12 Grado	8:30am	Voleibol SUB 12 GIRLS AND BOYS
	4:00 - 5:30	Baloncesto Prog. A BOYS 9 - 12 Grado	Voleibol JUVE-AASCA BOYS	Voleibol JUVE-AASCA BOYS	Voleibol JUVE-AASCA BOYS	Voleibol JUVE-AASCA BOYS	10:00am	Voleibol INFANTIL BOYS
	5:30 - 7:00						2:00pm	Voleibol AASCA BOYS
Gimnasio Cancha # 2	2:30 - 4:00	Voleibol INFANTIL GIRLS	Voleibol PRE-JUVE y AASCA GIRLS	Voleibol PRE GIRLS	Voleibol JUVE y AASCA GIRLS	Voleibol PRE GIRLS	2:00pm	Voleibol JUVE y AASCA GIRLS
	4:00 - 5:30	Voleibol JUVE y AASCA GIRLS	Baloncesto Prog. A GIRLS 9 - 12 Grado	Baloncesto Prog. A BOYS 9 - 12 Grado	Baloncesto Prog. A GIRLS 9 - 12 Grado	Voleibol JUVE y AASCA GIRLS		
	5:30 - 7:00							
Plaza Gramma	2:30 - 4:00							
	4:00 - 5:30							
	2:30 - 4:00							
Cancha Afuera # 3	2:30 - 4:00	EAGLES LEAGUE BKB 1 y 2	EAGLES LEAGUE BKB 3 y 4	EAGLES LEAGUE BKB 1 y 2	EAGLES LEAGUE BKB 3 y 4	Voleibol INFANTIL GIRLS		
	4:00 - 5:30	Baloncesto Prog. B GIRLS 5 - 8 Grado	Baloncesto Prog. B BOYS 5 - 8 Grado	Baloncesto Prog. B GIRLS 5 - 8 Grado	Baloncesto Prog. B BOYS 5 - 8 Grado	Voleibol SUB 12 GIRLS AND BOYS		
	5:30 - 7:00							
Cancha Afuera # 4	2:30 - 4:00	EAGLES LEAGUE BKB 1 y 2	EAGLES LEAGUE BKB 3 y 4	EAGLES LEAGUE BKB 1 y 2	EAGLES LEAGUE BKB 3 y 4	Baloncesto Prog. A BOYS 9 - 12 Grado		
	4:00 - 5:30		Voleibol INFANTIL GIRLS					
	5:30 - 7:00							
Cancha Sintetica Soccer	2:30 - 4:00	EAGLES CUP BOYS FUT	EAGLES CUP GIRLS FUT	EAGLES CUP BOYS FUT	EAGLES CUP GIRLS FUT	EAGLES CUP GIRLS y BOYS FUT	8:30am	FUTBOL PROG B BOYS 5 - 8 Grado
	4:00 - 5:30	FUTBOL PROG B BOYS 5 - 8 Grado	FUTBOL PROG B GIRLS 5 - 8 Grado	FUTBOL PROG A GIRLS 9 - 12 Grado	FUTBOL PROG B GIRLS 5 - 8 Grado	FUTBOL PROG B BOYS 5 - 8 Grado		
	5:30 - 7:00	FUTBOL PROG A GIRLS 9 - 12 Grado	FUTBOL PROG A BOYS 9 - 12 Grado			FUTBOL PROG A BOYS 9 - 12 Grado		
	7:00 - 8:00							
TRACK & FIELD	2:30 - 4:00	LANZAMIENTOS -SALTOS	LANZAMIENTOS -SALTOS	FONDO - VELOCIDAD	LANZAMIENTOS -SALTOS	FONDO - VELOCIDAD	8:0am	ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS PREVIA CONVOCATORIA
	4:00 - 5:30	FONDO - VELOCIDAD	FONDO - VELOCIDAD	LANZAMIENTOS -SALTOS	FONDO - VELOCIDAD	LANZAMIENTOS -SALTOS		
PREPARACIÓN FÍSICA	3:00-4:00	Voleibol PRE y AASCA BOYS	Progresiva "A" BOYS FUT/BKB 9 - 12 Grado	Progresiva "A" GIRLS FUT/BKB 9 - 12 Grado	Voleibol INFANTIL BOYS			
		Voleibol JUVE GIRLS	Voleibol INFANTIL GIRLS	Voleibol PRE y AASCA BOYS	Voleibol INFANTIL GIRLS	Progresiva "B" GIRLS FUT/BKB 7 - 8 Grado		
	4:00-5:00		Voleibol INFANTIL BOYS	Voleibol JUVE GIRLS	Progresiva "B" BOYS FUT/BKB 7 - 8 Grado	Progresiva "A" GIRLS FUT/BKB 9 - 12 Grado		
			Progresiva "B" BOYS FUT/BKB 7 - 8 Grado					