

ENTRENAMIENTO EN GRUPO PARA JÓVENES DEPORTISTAS



Preparación física adaptada a tu deporte



**23-24-26-27-30-31
DICIEMBRE
02-03 DE ENERO
CAMPO DE FÚTBOL "O VAO"**

***Test de maduración,
estimación de altura y
cualidades físicas a trabajar.**

Más información:



634 53 92 99



info@ifitcenter.com

www.ifitcenter.com

ENTRENAMIENTO EN GRUPO PARA JÓVENES DEPORTISTAS

Te desplazas hacia delante, frenas, cambias de dirección, de sentido, te mueves lateralmente, escapa, persigues al adversario, etc.

Ser más rápido a la hora de realizar dichas acciones es uno de los factores clave que más diferencias marca a la hora de competir.

En estas sesiones mejorarás tu movilidad articular y flexibilidad, tu fuerza y velocidad, para que seas más potente y todo ello, reduciendo el riesgo de lesión.



Objetivos

1. Asimilar la mecánica correcta en desplazamientos.
2. Realizar los diferentes tipos de desplazamientos multidireccionales.
3. Realizar trabajos de pliometría.
4. Realizar trabajos de fuerza.
5. Realizar trabajos de movilidad y flexibilidad.

Programa

1. Estudio de maduración y cualidades físicas a trabajar.*
2. Deconstrucción práctica de la mecánica de carrera a pie.
3. Aceleración lateral en corta y media distancia con cambios de dirección.
4. Aceleración lineal con cambios de dirección.
5. Patrones de deceleración.
6. Entrenamiento específico para mejorar la mecánica de aceleración en todas las direcciones.

*El estudio sobre la maduración se lleva a cabo con parámetros corporales (peso, estatura, edad...) que nos permite saber a qué edad tendremos el pico de crecimiento, la estatura estimada que alcanzaremos y las cualidades físicas que debemos entrenar según nuestro estado de maduración actual.

- + Los entrenamientos se llevarán a cabo durante los días 23, 24, 26, 27, 30, 31 de diciembre y 2, 3 de enero (1 hora diaria)
- + Los horarios se establecerán según disponibilidad del grupo, siendo nuestro horario de apertura de 8:00h a 20:30h
- + Los grupos se crearán con un mínimo de 4 y un máximo de 6 deportistas.

Opción 1	4 días → 60€
Opción 2	8 días → 100€