

7è CAMPUS ESTIU VIC RIUPRIMER REFO FUTBOL CLUB

HORARIS I ACTIVITATS DE LA QUARTA SETMANA (17/07 a 21/07)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00 a 11:00 Entrenament Treball: conducció i tècnica de dribbling	9:00 a 11:00 Entrenament Treball: tècnica defensiva individual	<h1>PISCINA</h1>	9:00 a 11:00 Entrenament. Grans: desmarcatge. Mitjans: desmarcatge. Petits: moviments.	9:00 a 10:45 Entrenament Xut Entrenament específic porters.
11:00 a 11:30 Esmorzar	11:00 a 11:30 Esmorzar		11:00 a 11:30 Esmorzar	10:45 a 11:15 Esmorzar
11:30 a 13:00 Porters Entrenament específic grups	11:30 a 13:00 Porters Entrenament específic grups		11:30 a 13:00	11:15 a 12:00 Partits
11:30 a 13:00 Jocs aplicats al futbol. J1. Partits reduïts J2. Joc de finalització J3. Fut - tennis	11:15 a 13:00 Grans: jocs de futbol + partit aplicat Mitjans: jocs futbol + partit Petits: jocs de futbol + partit aplicat		Mundialets	12:00 a 13:00 Jocs d'aigua (s'aconsella portar xancletes i roba de recanvi)

*Recordeu que cada dia heu de portar **vambes** i esmorzar. El dia de piscina, si es preveu mal temps, porteu equipatge d'entrenament i vambes.

*** Recordeu que a la nit de dimarts a dimecres hi ha acampada al Estadi Mpal. Vic**