

## 6è CAMPUS ESTIU VIC RIUPRIMER REFO, F. C.

HORARIS I ACTIVITATS DE LA 5a SETMANA ( 25/07 a 29/07)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>9:00 a 11:00</b> Entrenament Control i passada	<b>9:00 a 10:30</b> Entrenament Grup grans: posicionament al camp Grup mitjans i petits: moviments	<h1>PISCINA</h1>	<b>9:00 a 11:15</b> Grans (2002-2006) sortida amb bicicleta. Mitjans i petits: jocs a l'entorn natural  + esmorzar	<b>9:00 a 11:00</b> Jocs de futbol lúdics (pitxi, ràpid,...)
<b>11:00 a 11:30</b> Esmorzar	<b>10:30 a 11:00</b> Esmorzar		<b>11:00 a 11:30</b> Esmorzar	
<b>11:30 a 13:00</b> Porters Entrenament específic grups	<b>11:00 a 13:00</b> Porters Entrenament específic grups		<b>11:15 a 13:00</b> Entrenament Finalització amb diferents superfícies de contacte ( peu i cap)	<b>11:30 a 13:00</b>  Mundialets
<b>11:30 a 13:00</b> Jocs aplicats al futbol. J1. Partits reduïts J2. Joc de finalització J3. Fut - tennis	<b>11:00 a 13:00</b> Grans: partit + jocs a l'entorn Mitjans: padel + partit Petits: partit + padel			

\*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.

\* Per anar amb bicicleta cal portar casc i aigua.