

8è CAMPUS ESTIU DE TECNIFICACIÓ VIC RIUPRIMER REFO FUTBOL CLUB

HORARIS I ACTIVITATS DE LA PRIMERA SETMANA (25/06 a 29/06)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>De 9:00 a 11:00</u> Presentació del campus més entrenament Treball: Conducció	<u>De 9:00 a 11:00</u> Entrenament Treball: Control i passada.	PISCINA	<u>De 9:00 a 11:00</u> Entrenament. Treball: Els moviments.	<u>De 9:00 a 11:00</u> Entrenament Treball: Regat i xut
<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar	<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar		<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar	<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar
<u>De 11:30 a 13:00</u> Porters: Entrenament específic per grups	<u>De 11:30 a 13:00</u> Porters: Específic Grans: Pàdel		<u>De 11:30 a 13:00</u> Porters: Específic Petits: Pàdel	MUNDIALET
<u>De 11:30 a 13:00</u> Jugadors: 45 min Partits 45 min Joc esportiu	Petits: Jocs de futbol més partit		Grans: Jocs de futbol més partit	

*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.