

## Guía Básica Semanal



By UCF Santa PERPETUA

F_Horaria	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45 09:00	<b>¡Hola, Buenos Días!</b> Bienvenida / Distribución de Jugadores				
09:00 09:15	<b>Sesión de Aproximación</b>	Presentación / Funcionamiento			
09:15 10:45	<b>Sesión I</b> Trabajo Técnico y Específico de Porteros (según Programación)				
10:45 11:45	DESAYUNO + Actividades de Tiempo Libre				<b>¡¡ Hoy visita el Campus !!</b>
11:45 13:00	<b>Sesión II</b> (Piscina: Turno A; Martes / Turno B; Jueves)				
13:00 13:10	<b>Fin de la Jornada</b> Estiramientos + HIDRATACIÓN				
13:10 13:30	Aseo Personal _ DUCHA (Los Jugadores dispondrán de Vestuarios para ducharse)				
13:30 13:45	<b>Hasta Mañana !</b> (Recogida de Jugadores por los Familiares)				

\* **PISCINA** HORARIO Sujeto a disposición / Aprobación Servei Mpal d'Esports  
( Turno A, **Martes** : Prebenjami Benjami Aleví | Turno B, **Jueves** : Aleví<sup>2</sup> Infantil )

**Bienvenida Campus:** Recepción Conserjería Centro de Futbol Mpal Paco Navarro

**Sesión I:** Mejora y perfeccionamiento de las Cualidades Tecnicas a través del Plan de Entrenamientos.

**Sesión II:** Desarrollo de las cualidades Tecnico-Tactico a través del Juego Colectivo Real.

26/06/2017

21/07/2017

**MATERIAL NECESARIO.** Los niñ@s deberán traer diariamente:

Equipación OFICIAL de Campus | BOTAS de Fútbol | Enseres de uso personal (Toalla de Baño, Chanclas, etc.)  
y Muda recambio para Ducha

\* Para el día previsto de PISCINA; Toalla, chanclas, Bañador, etc.