


**FUT
CAMP**


GARÓS
(VALL D'ARAN - LLEIDA)

14 – 21 / 21 – 28 DE JULIO 2019

DETALLE DE ACTIVIDADES

Domingo 14 de julio / 21 de julio

- 21.30 Presentación en el puerto de Palma. Embarque y acomodación en camarote cuádruple compartido.
- 23.00 Salida del barco con destino Barcelona.

Lunes 15 de julio / 22 de julio

- 07.30 Llegada a Barcelona y traslado en autocar hasta el hotel Vilagarós.
- 13.00 Llegada al hotel y reparto de habitaciones.
- 13.30 Almuerzo y descanso.
- 15.00 – 16.00 Reparto de equipaciones de entrenamiento.
- 16.30 – 17.00 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 17.00 – 18.30 **Sesión de entrenamiento.**
- 18.30 – 19.00 Recogida de material, ducha y regreso al hotel.
- 19.00 – 19.30 Clase teórica deportiva sobre aspectos técnicos y valores en el mundo del fútbol.
- 19.30 – 20.30 Hora libre para comunicación con familiares y juegos.
- 20.30 Cena.
- 21.15 Película relacionada con deportividad y valores del fútbol en auditorio del hotel.
- 23.00 Fin de jornada.

Martes 16 de julio / 23 de julio

- 08.00 Desayuno en el hotel.
- 09.00 – 09.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 09.30 – 11.00 **Primera parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 11.00 – 11.30 Descanso y merienda.
- 11.30 – 13.00 **Segunda parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 13.00 – 13.45 Recogida de material, ducha y regreso al hotel.
- 14.00 – 16.00 Almuerzo y descanso.
- 16.00 – 16.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 16.30 – 18.00 **Sesión de entrenamiento de tarde.**
- 18.00 – 18.45 Recogida de material, ducha, merienda y regreso al hotel.
- 18.45 – 19.30 Clase teórica deportiva sobre aspectos técnicos y valores en el mundo del fútbol.
- 19.30 – 20.30 Hora libre para comunicación con familiares y juegos.
- 20.30 Cena.
- 21.15 Masterclass impartida por jugador@s de primer nivel o película relacionada con deportividad y valores del fútbol en el hotel.
- 23.00 Fin de jornada.

Miércoles 17 de julio / 24 de julio

- 08.00 Desayuno en el hotel.
- 09.00 – 09.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 09.30 – 11.00 **Primera parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 11.00 – 11.30 Descanso y merienda.
- 11.30 – 13.00 **Segunda parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 13.00 – 13.45 Recogida de material, ducha y regreso al hotel.
- 14.00 – 16.00 Almuerzo y descanso.

- 16.00 – 18.00 **Actividad extradeportiva.**
- 18.00 – 18.30 Merienda.
- 18.30 – 19.30 Clase teórica deportiva sobre aspectos técnicos y valores en el mundo del fútbol.
- 19.30 – 20.30 Hora libre para comunicación con familiares y juegos.
- 20.30 Cena.
- 21.15 Masterclass impartida por jugador@s de primer nivel o película relacionada con deportividad y valores del fútbol en el hotel.
- 23.00 Fin de jornada.

Jueves 18 de julio / 25 de julio

- 08.00 Desayuno en el hotel.
- 09.00 – 09.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 09.30 – 11.00 **Primera parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 11.00 – 11.30 Descanso y merienda.
- 11.30 – 13.00 **Segunda parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 13.00 – 13.45 Recogida de material, ducha y regreso al hotel.
- 14.00 – 16.00 Almuerzo y descanso.
- 16.00 – 16.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 16.30 – 18.00 **Sesión de entrenamiento de tarde.**
- 18.00 – 18.45 Recogida de material, ducha, merienda y regreso al hotel.
- 18.45 – 19.30 Clase teórica deportiva sobre aspectos técnicos y valores en el mundo del fútbol.
- 19.30 – 20.30 Hora libre para comunicación con familiares y juegos.
- 20.30 Cena.
- 21.15 Masterclass impartida por jugador@s de primer nivel o película relacionada con deportividad y valores del fútbol en el hotel.
- 23.00 Fin de jornada.

Viernes 19 de julio / 26 de julio

- 08.00 Desayuno en el hotel.
- 09.00 – 09.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 09.30 – 11.00 **Primera parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 11.00 – 11.30 Descanso y merienda.
- 11.30 – 13.00 **Segunda parte sesión de entrenamiento matinal.**
- 13.00 – 13.45 Recogida de material, ducha y regreso al hotel.
- 14.00 – 16.00 Almuerzo y descanso.
- 16.00 – 16.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 16.30 – 18.00 **Sesión de entrenamiento de tarde.**
- 18.00 – 18.45 Recogida de material, ducha, merienda y regreso al hotel.
- 18.45 – 19.30 Clase teórica deportiva sobre aspectos técnicos y valores en el mundo del fútbol.
- 19.30 – 20.30 Hora libre para comunicación con familiares y juegos.
- 20.30 Cena.
- 21.15 Masterclass impartida por jugador@s de primer nivel o película relacionada con deportividad y valores del fútbol en el hotel.
- 23.00 Fin de jornada.

Sábado 20 de julio / 27 de julio

- 08.00 Desayuno en el hotel.
- 09.00 – 10.00 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 10.00 – 13.30 **Partidos contra rivales de la región.**
- 13.30 – 14.00 Ducha
- 14.00 – 16.00 Barbacoa en el campo de fútbol con los equipos rivales invitados (pendiente de confirmar).
- 16.00 – 16.15 Trayecto al hotel.

- 16.15 – 17.00 Descanso y tiempo libre para comunicación con familiares.
- 18.00 – 20.30 Visita al pueblo de Vielha.
- 20.30 – 21.15 Cena en el hotel.
- 21.15 Masterclass impartida por jugador@s de primer nivel o película relacionada con deportividad y valores del fútbol en el hotel.
- 23.00 Fin de jornada.

Domingo 21 de julio / 28 de julio

- 08.00 Desayuno en el hotel.
- 09.00 – 09.30 Trayecto a campo de fútbol y vestuario.
- 09.30 – 12.30 **Sesión de juegos con balón con numerosos premios** (incluye merienda).
- 12.30 – 13.30 Recogida de material, ducha y regreso al hotel.
- 13.30 – 14.15 Almuerzo en el hotel.
- 14.30 – 16.00 Descanso y preparación de maletas.
- 16.00 Traslado en autocar hasta el puerto de Barcelona.
- 21.00 Llegada al puerto. Embarque y acomodación en camarote cuádruple compartido.
- 23.00 Salida del barco con destino Palma.

NOTA: Los jugadores que se inscriban a los dos Campus realizarán sesiones de entrenamiento el 21 de julio por la tarde y el lunes 22 de julio por la mañana.

Lunes 21 de julio / 29 de julio

- 07.00 Llegada al puerto de Palma y fin de nuestros servicios.