

# I CAMPUS D'ATLETISME D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ SETMANA SANTA 2019





## I CAMPUS D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ SETMANA SANTA 2019



### INTRODUCCIÓ

PAIDoesport proposa al Club Atletisme Viladecans la possibilitat de realitzar un campus d'entrenament i tecnificació al Club Atletisme Viladecans, per tal d'ampliar el temps d'entrenament en les èpoques de vacances escolars.

Per aquest motiu es plantegen la realització d'un Campus de tecnificació i entrenament en la època de les vacances escolars de Setmana Santa, amb un objectiu de millora del rendiment esportiu a la vegada que es treballen aspectes de cohesió de grup i activitats lúdiques per tal d'aconseguir que els joves gaudeixin de l'activitat esportiva i es formin com a esportistes i persones.





I CAMPUS D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ  
SETMANA SANTA 2019



DATES I HORARI:

Del dilluns 15 al dijous 18 d'abril ( 4 dies). En horari de 9 a 17h.

Possibilitat d'inscriure's a dies puntuals (amb confirmació)

LLOC:

Club atletisme Viladecans (C/ Marià Sanjuan) I voltants.  
Viladecans

OBJECTIUS:

Els objectius principals del campus són els següents:

- Adquisició d'hàbits d'higiene
- Aprenentatge teòric i la posada en practica
- Desenvolupament de les capacitats condicionals
- Afavorir la Interacció entre companys
- Transmetre els valors associats a l'esport.
- Relacionar el treball, aprenentatge i esforç, i com es poden aconseguir des de una visió educativa i lúdica.



## I CAMPUS D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ SETMANA SANTA 2019

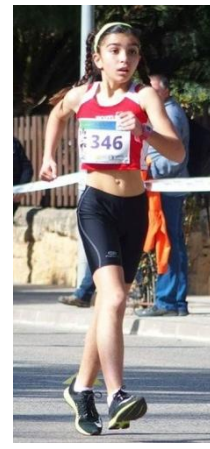


### GRUPS:

Es formaran dos grups d'entrenament:

- Un grup de fons, mig fons i marxa
- Un grup de velocitat, salts i llançaments.

Els grups es formaran amb un mínim de 10 inscrits.



### EQUIP TÈCNIC:

Director del Campus: Nacho Caceres  
Atleta Internacional, Olímpic a Londres  
2012. Diplomant en Educació Física per  
UB. Entrenador del Club Atletisme  
Viladecans (CAV).





## I CAMPUS D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ SETMANA SANTA 2019



### CATEGORIES:

Les Categories que poden participar en el Campus son:

INFANTIL I CADET (ANYS 2007, 2006, 2005, 2004)



### INFORMACIÓ PER ATLETES

- Cal portar tovallola i roba de recanvi
- El telèfon mòbil es guardarà a la entrada (es deixaran 30 minuts abans de dinar) després es tornarà a guardar.
- Cal portar fruita, barretes energètiques i aigua. per prendre durant el dia.



I CAMPUS D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ  
SETMANA SANTA 2019



PROGRAMA DEL CAMPUS

HORARI	DILLUNS	HORARI	DIMARTS	HORARI	DIMECRES	HORARI	DIJOUS
09:00 - 10:30	PRESENTACIÓ AMB JOCS	09:00 - 09:30	BRIEFING I PREPARACIÓ PER L'ACTIVITAT	09:00 - 09:30	BRIEFING I PREPARACIÓ PER L'ACTIVITAT	09:00 - 09:30	BRIEFING I PREPARACIÓ PER L'ACTIVITAT
10:30 - 12:30	TÈCNICA DE CARRERA, SALTS VERTICALS, HORIZONTALS, TREBALL FORÇA I PUJADES	9:30- 11:30	FRACCIONAT ADAPTAT A L'ESPECIALITAT. SERIES	9:30- 11:30	CARRERA CONTINUA SUAU PER PARC TORRE ROJA  TÈCNICA, TANQUES ALTES, CURTES, AMPLITUD, FREQUENCIA  TRANSFERENCIA	9:30- 11:30	CURSA D' ORIENTACIÓ AL PARC DE LA TORRE ROJA ADAPTADA A LES DIFERENTS DISCIPLINES DE L'ATLETISME
12:30 - 13:30	XERRADA SOBRE COM ENS PREPAREM PER UNA COMPETICIÓ	11:30 - 13:30	DOCUMENTAL BREAKING 2 + XERRADA	11:30 - 13:30	PARTIT DE BEISBOL	11:30 - 13:30	JOC DE COMPETICIÓ EN EQUIP (LLIGA D'ATLETISME)
13:30- 15:30	DINAR I TEMPS LLIURE	13:30- 15:30	DINAR I TEMPS LLIURE	13:30- 15:30	DINAR I TEMPS LLIURE	13:30- 15:30	DINAR I TEMPS LLIURE
15:30 - 17:00	30' CARRERA CONTINUA PER LA MUNTANYA DE VILADECANS I PARC TORRE ROJA  TREBALL D'ESPECIALITAT  DIFERENTS TIPUS D'ACTIVACIONS I ESCALFAMENTS ESPECÍFICS PER A CADA MODALITAT	15:30 - 17:00	EXCURSIÓ A SANT RAMON	15:30 - 17:00	ESCALFEM PER LA MUNTANYA DE SANT CLIMENT  VELOCITAT DE REACCIÓ I SORTIDES. EXERCICIS DE TREN SUPERIOR I LLANÇAMENTS BALO MEDICINAL  GIMNÀSTICA GENERAL AMB INCIDENCIA EN ABDOMINALS	15:30 - 17:00	FESTA DE DESPEDIDA AMB JOCS DE COOPERACIÓ I BERENAR



I CAMPUS D'ENTRENAMENT I TECNIFICACIÓ  
SETMANA SANTA 2019



PREU:

En el següent quadre mostrem els preus de la inscripció

	Atletes de C.A. Viladecans	Resta d'Atletes
Casal Complert (4 dies)	90 €	95 €
Dies Puntuals	25 €/ dia	29 € / dia

Inclou contractació de tècnics , dinar i assegurances de Responsabilitat Civil i mútua d'accidents.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Informació al Telèfon: 93 637 85 38

Mail: [info@paido.org](mailto:info@paido.org)

Inscripcions a web: <https://paido.org/casals-de-primavera-2019/>

Límit d'inscripcions el dilluns 8 d'abril

