

# 3<sup>er</sup> CAMPUS TECNIFICACIÓ PORTERS 2010

ORGANITZAT PER LA UCF CAMBRILS DEL 23 AL 28 DE JUNY

## PROGRAMACIÓ DE TREBALL DIARI

### Tècnics

Leonci deManuel (Coordinador UCF CAMBRILS) 666997704

Alex Ruiz (Preparador de porters UCF CAMBRILS) 648052163

### Col·laboradors

Rubén Pérez (1er porter C. GIMNASTIC de Tarragona)

Felip Ortiz (2on porter C. GIMNASTIC de Tarragona)

Xavi Pascual (3er porter C. GIMNASTIC de Tarragona)

Victor Contreras (1er porter CF Amposta)

Luis Morales (Preparador porters UC Torreforta)

Joan Puig (Preparador porters C. GIMNASTIC de Tarragona futbol base)

8:00 Convocatòria Casa Colònies Marinada de Cambrils

Presentació de tècnics i alumnes.

Presentació detallada del programa i informació als pares, mares, tutors.

Perquè no hi hagin mals entesos es prega als pares i mares dels alumnes que els abonaments del campus han de estar ingressats al núm. de compte del campus i presentar el resguard de l'ingrés abans de començar la tecnificació.

Es seguiran unes conductes disciplinàries internes als alumnes impostes pels tècnics de l'organització.

9:15 Sortida amb el Trenet al camp de futbol.

9:45 Entrenament

11:45 Descans

12:00 Tornada a l'entrenament

13:15 Tornada Casa Colònies

13:30 Menjar

14:15 Descans obligatori (Migdiada)

14:45 Classes de vídeo o xerrades

17:00 Berenar

17:30 Entrenament a la platja del Regueral

20:00 Tornada a la Casa de Colònies

20.15 Sessió de fisio

20:45 Sopar

21:30 Activitats de nit

23:00 Dormir

- 8:00 Despertar-se
- 8:30 Esmorzar
- 9:15 Sortida amb el Trenet al camp de futbol.
- 9:45 Entrenament
- 11:45 Descans
- 12:00 Tornada a l'entrenament
- 13:15 Tornada Casa Colònies
- 13:30 Menjar
- 14:15 Descans obligatori (Migdiada)
- 14:45 Classes de vídeo o xerrades
- 17:00 Berenar
- 17:30 Entrenament a la platja del Regueral
- 20:00 Tornada a la Casa de Colònies
- 20.15 Sessió de fisio
- 20:45 Sopar
- 21:30 Activitats de nit Revetlla de Sant Joan
- 23:00 Dormir

- 8.00 Despertar-se
- 8:30 Esmorzar
- 9:15 Sortida amb el Trenet al camp de futbol.
- 9:45 Entrenament
- 11:45 Descans
- 12:00 Tornada a l'entrenament
- 13:15 Tornada Casa Colònies
- 13:30 Menjar
- 14:15 Descans obligatori (Migdiada)
- 14:45 Classes de vídeo o xerrades
- 17:00 Berenar
- 17:30 Entrenament a la platja del Regueral
- 20:00 Tornada a la Casa de Colònies
- 20.15 Sessió de fisio
- 20:45 Sopar
- 21:30 Activitats de nit
- 23:00 Dormir

- 8.00 Despertar-se
- 8:30 Esmorzar
- 9:15 Sortida amb el Trenet al camp de futbol.
- 9:45 Entrenament
- 11:45 Descans
- 12:00 Tornada a l'entrenament
- 13:15 Tornada Casa Colònies
- 13:30 Menjar
- 14:15 Descans obligatori (Migdiada)
- 14:45 Classes de vídeo o xerrades
- 17:00 Berenar
- 17:30 Entrenament al camp de futbol
- 20:00 Tornada a la Casa de Colònies
- 20.15 Sessió de fisio
- 20:45 Sopar
- 21:30 Activitats de nit
- 23:00 Dormir

- 8.00 Despertar-se
- 8:30 Esmorzar
- 9:15 Sortida amb el Trenet al camp de futbol.
- 9:45 Entrenament
- 11:45 Descans
- 12:00 Tornada a l'entrenament
- 13:15 Tornada Casa Colònies
- 13:30 Menjar
- 14:15 Descans obligatori (Migdiada)
- 14:45 Classes de vídeo o xerrades
- 17:00 Berenar
- 17:30 Entrenament al camp de futbol
- 20:00 Tornada a la Casa de Colònies
- 20.15 Sessió de fisio
- 20:45 Sopar
- 21:30 Activitats de nit
- 23:00 Dormir

- 8.00 Despertar-se
- 8:30 Esmorzar
- 9:15 Sortida amb el Trenet al camp de futbol.
- 9:45 Entrenament
- 11:45 Descans
- 12:00 Tornada a l'entrenament
- 13:15 Tornada Casa Colònies
- 13:30 Menjar
- 14:15 Descans obligatori (Migdiada)
- 14:45 Classes de vídeo o xerrades
- 17:00 Berenar
- 17:30 Entrenament a la platja del Regueral
- 20:00 Tornada a la Casa de Colònies
- 20.15 Sessió de fisio
- 20:45 Sopar
- 21:30 Activitats de nit
- 23:00 Dormir