



Actividade destinada apenas aos atletas do Basquetebol do Galitos, tem como grande objectivo o aperfeiçoamento das suas capacidades.

Realizada nos primeiros dias da pré-temporada é um óptimo momento para dar início a uma nova época desportiva preparando da melhor forma os nossos atletas para a competição.

4 dias de intenso trabalho onde todos os dias serão realizadas:

3 sessões práticas de treino (trabalho das capacidades físicas dos atletas (coordenação, velocidade, resistência e força e dos aspectos técnico-tácticos centrados na velocidade de execução dando especial atenção às questões da tomada de decisão.

2 sessões de vídeo com imagens dos treinos realizados para tomar consciência da forma como estão a ser executados determinados gestos técnicos

1 sessão teórica (onde serão abordados vários temas - nutrição, flexibilidade, a concentração e a capacidade de superação, o atleta de alta-competição, etc..

Entidades envolvidas

Parceria do Clube dos Galitos com o Colégio D José I (alojamento e as refeições principais)

Organização: Events4all

Secretario Técnico: António Benjamim

Director do Campo: João Cura

Treinador Residente: Luís Araújo

Work Camp Galitos

Escrito por João Cura
Terça, 16 Agosto 2011 22:12

Inscrição

A participação nesta actividade terá um custo de 75€ por participante.

Inscrições limitadas.

Cada atleta deverá ser portador de saco cama e de equipamentos de treino.

Os participantes comprometem-se a cumprir o Programa e o Regulamento Interno estabelecido.

Programa

A cada atleta é disponibilizada:

Uma camisola de treino reversível (oferta)

Dormida

Três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar),

Quatro refeições complementares (pré pequeno-almoço, lanche a meio da manhã e tarde e reforço depois do jantar),

Transporte entre os locais de treinos e alojamento.

Seguro Desportivo