



El **I Campus de PRETEMPORADA GRANMET** es durà a terme durant les dues últimes setmanes d'agost (setmana del 22 d'agost i 29 d'agost) a les instal·lacions del Mpal del Carrer Girona.

La Pretemporada és el període que comprèn les primeres sessions d'entrenament fins a l'inici de la competició, és per això que des de Granmet hem generat aquesta 1^a edició, amb l'objectiu de fomentar i promoure l'activitat física esportiva a través del futbol.

L'estructura esportiva de cada jornada de campus serà la següent

- 2 sessions de 90 i 75 minuts específiques de futbol.

- 2 sessions de 30 minuts de treball complementari.

En aquestes sessions en funció de l'edat dels jugadors/es duran a terme diferents continguts:

- Habilitats motrius bàsiques
- Treballs d'habilitat
- Treballs de prevenció de lesions (amplitud de moviment, propiocepció...)
- Treballs de tonificació muscular
- Treballs d'agilitat

Oferim de forma gratuïta per a tots els jugadors/es **servei d'acollida** a partir de les 8:00h del matí. La jornada esportiva inicia a les 9:00h amb una sessió de 30 minuts de treball complementari i una sessió específica de futbol de 90 minuts, a continuació oferim **esmorzar** a tots els jugadors/es (entrepà, aigua i peça de fruita). Per acabar tornem a fer una sessió de 30 minuts de treball complementari i una segona sessió específica de futbol de 75 minuts. La **recollida** es durà a terme entre les 13:15h i les 13:30h per la porta del carrer Girona.

A continuació us adjuntem un exemple tipus de setmana:

SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	22 AGOST	23 AGOST	24 AGOST	25 AGOST	26 AGOST
8.00 - 9.00	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA
9.00 - 9.30	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI
9.30 - 11.00	SESSIÓ 1	SESSIÓ 1	SESSIÓ 1	SESSIÓ 1	SESSIÓ 1
11.00 - 11.30	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11.30 - 12.00	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI	TREBALL COMPLEMENTARI
12.00 - 13.15	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2
13.15 - 13.30	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ DE JUGADORS/ES:  <https://forms.gle/xtmcXfNEH3eV8zQv9>

PREUS:

PACK CAMPUS SENCER JUGADOR ESPORT CLUB GRANOLLERS — 135€

PACK CAMPUS SENCER JUGADOR **NO** ESPORT CLUB GRANOLLERS — 155€

PACK 1 SETMANA JUGADOR ESPORT CLUB GRANOLLERS — 75€

PACK 1 SETMANA JUGADOR **NO** ESPORT CLUB GRANOLLERS — 85€