



## II CLÍNICA DE TECNIFICACIÓN SEMANA SANTA CD NUMANCIA.

Hora y lugar de inicio y recogida del clínic.

- El Clínic se desarrollará entre las instalaciones del colegio Trilema, (Calle Los Mirandas 2) y en la ciudad del fútbol Francisco Rubio, teniendo que llevar a los participantes a la puerta de entrada del Colegio (8:50-9:00). La recogida será en la ciudad deportiva a las 14:00.

Horarios y Actividades.

- Días 3 y 4
  - 9:00 a 10:45 Actividad en Trilema. Play, Video, Ping pong Futbolin, Juegos Varios.
  - 10:45 a 11:00 Traslado a Ciudad Deportiva
  - 11:15 a 12:30 Entrenamiento específico
  - 12:30 a 12:45 Descanso para reponer fuerzas. Pequeño almuerzo
  - 13:00 a 13:45 Partidos aplicados a lo entrenado
  - 14:00 Recogida ciudad deportiva
- Día 5
  - 9:00 a 10:45 Actividad en Trilema. Play, Video, Ping pong Futbolin, Juegos Varios.
  - 10:45 a 11:00 Traslado a Ciudad Deportiva
  - 11:15 a 12:30 1 Fase Batallas, Jugadores y Porteros
  - 12:30 a 12:45 Descanso para reponer fuerzas. Pequeño almuerzo
  - 13:00 a 13:20 Fase Final Batallas Jugadores y Porteros
  - 13:25 a 13:55 Entrega de trofeos y Diplomas
  - 14:00 Recogida ciudad deportiva

Material necesario para el clínic.

- Sudadera de entrenamiento azul cyan del CD Numancia. (obligatoria)
- Pantalón azul marino, corto o largo. (si se tiene, del club)
- Calcetines o medias blancas.
- Espinilleras. (no obligatorio)
- Recomendable llevar camiseta térmica, guantes y braga. ( Dependiendo del tiempo)
- Ropa de ducha. (No se podrá ducharse en las instalaciones).

Consejos útiles.

- Marcar la ropa facilita mucho el resolver la pérdida de alguna prenda.
- En el tiempo de descanso se proporcionará una barrita energética, galletas, fruta y agua a los participantes. Si alguno suele almorzar algo específico que lo lleve de casa.
- Los padres que quieran presenciar los entrenamientos podrán hacerlo sin ningún problema.

Muchas gracias,

Javier Modrego Casado.