



Campus d'Estiu Lluïsos de Gràcia 2019

Hola a tothom!

Ens plau anunciar que enguany tornem a fer el campus de d'Estiu de l'Escola de Tennis Taula de Lluïsos de Gràcia. Les dates seran entre **Dilluns 25 de Juny i el 26 de Juliol**, és a dir incloent l'última setmana de Juny i les 4 de juliol, com els anys anteriors.

- Setmana 1: 24 al 28 de Juny
- Setmana 2: 1 al 5 de Juliol
- Setmana 3: 8 al 12 de Juliol
- Setmana 4: 15 al 19 de Juliol
- Setmana 5: 22 al 26 de Juliol

Els entrenaments seran dirigits per en **David Soler** conjuntament amb els ja veterans tècnics de la secció **Fabio Pérez** i **Pau Folch**. La 1a setmana (24 al 28 de Juny) coincideix amb els Campionats d'Espanya. En cas de superar els 16 inscrits es contractarà un 3r entrenador extern donat a que en David Soler i la resta d'entrenadors del club habituals (Ferran, Martí i Bernat) estaran a Tarragona per aquesta competició. Finalment i com a novetat, contarem amb la presència d'**espàrrings** perquè tots els participants del campus puguin gaudir dels exercicis a un nivell superior al que estan acostumats!

Com que per primer cop disposarem de la sala nova pel campus d'estiu, podrem adequar grups en funció del nivell de cada jugador. És per això que obrim la possibilitat de participar des dels més principiants fins als jugadors més experimentats.

Repartiment horari

- **09.00** – 09.45 Escalfament i primer entrenament
- 09.45 – 10.30 Exercicis de millora tècnica
- 10.30 – 11.00 Esmorzar
- 11.00 – 11.30 Jocs cooperatius
- 11.30 – 13.00 Segon entrenament i partides
- 13.00 – **14.00** Temps multiesport (futbol, bàsquet, etc). També hi ha opció de seguir entrenant tennis taula fins les 14.00 pels jugadors que ho desitgin els dies que no hi ha variables d'entrenament, amb 2 entrenaments diferents i especials:
 - o Dilluns: Sessió de servei (David Soler)
 - o Dimecres: Sessió de restada (David Soler)

Hi haurà lleugeres variants a l'horari descrit els dimarts, dijous i divendres:

- **Dimarts:** enlloc del segon entrenament es farà un taller de salut i esport que serà diferent cada setmana. Estaran enfocats a la millora del que coneixem com a “entrenament invisible”, amb xerrades de professionals dels seus camps respectius que poden ser de nutrició, psicologia, condicionament físic, etc.
- **Dijous:** enlloc del segon entrenament es farà un petit torneig de dobles entre els participants amb parelles fetes de manera que quedi equilibrat.

- **Divendres:** durant tota la jornada es farà una competició individual com en totes les edicions anteriors de campus. Es farà amb sistema de handicaps perquè qualsevol jugador opti a la victòria!

Cal, com sempre, que els participants duguin aigua, tovallola i esmorzar, així com una o dues samarretes de recanvi per anar frescos a cada entrenament.

El cost del campus és de **80€/setmana** (90€ no socis). Hi ha **descomptes del 10%** a partir de la 3a setmana i per germans dels participants. Les places estan limitades a 24 places per setmana, assignades per ordre d'inscripció. Totes les places estan reservades als socis de Lluïsos (i amics i familiars) **fins al dilluns 29 d'Abril**, moment al que s'obren inscripcions per a jugadors d'altres clubs i s'enviarà aquest document a la federació catalana.

Les inscripcions s'han de fer a través del correu electrònic de la secció escolatennistaula@lluïsosdegracia.cat i podeu consultar qualsevol dubte amb els entrenadors responsables via trucada, Whatsapp o e-mail:

- Pau Folch (649 213 381 - paufolchpamies@gmail.com)
- David Soler (617 827 728 - davidsolertt@gmail.com)
- Fabio Pérez (648 739 466 - fabioperezcrespo@yahoo.es)

Atentament,
L'Equip Tècnic de l'ETT de Lluïsos de Gràcia

LLEURE CULTURA ESPORT

Plaça del Nord 7-10 · 08024 Barcelona · Tel. 93 218 33 72 ·