



CAMPUS DE ALTO RENDIMIENTO 2023

PREMIUM MADRID
FOOTBALL PERFORMANCE

CLINIC

PREMIUMPERFORMANCE

Presentamos un programa basado en el desarrollo del jugador de fútbol, generando microciclos de entrenamiento buscando la educación en el alto rendimiento, formando de una manera integral a los deportistas con un perfil competitivo exigente en su club de origen.

El objetivo es que el jugador se forme para que conozca los puntos clave para preservar su salud deportiva, así como, potenciar sus virtudes y mejorar el rendimiento deportivo en el campo de fútbol..



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Nuestro staff ha preparado un programa "off season" en base a nuestra experiencia en equipos de fútbol profesional.

Durante varias semanas, vivirás una experiencia deportiva en la que te sentirás futbolista profesional, sin olvidar el objetivo de divertirte y crecer en algo que te gusta, acompañado de otros futbolistas con gran nivel en tu deporte.

De esta manera, no solo jugarás al fútbol, sino que te servirá para conocer tus debilidades y fortalezas físicas, nutricionales, así como, biomecánicas y saber cómo trabajarlas con un perfil individual de tu rendimiento.

Entenderás mejor el juego, gracias a los videoanálisis que visualizaremos y conocerás testimonios de futbolistas profesionales que te servirán para madurar junto a nuestras dinámicas colectivas.



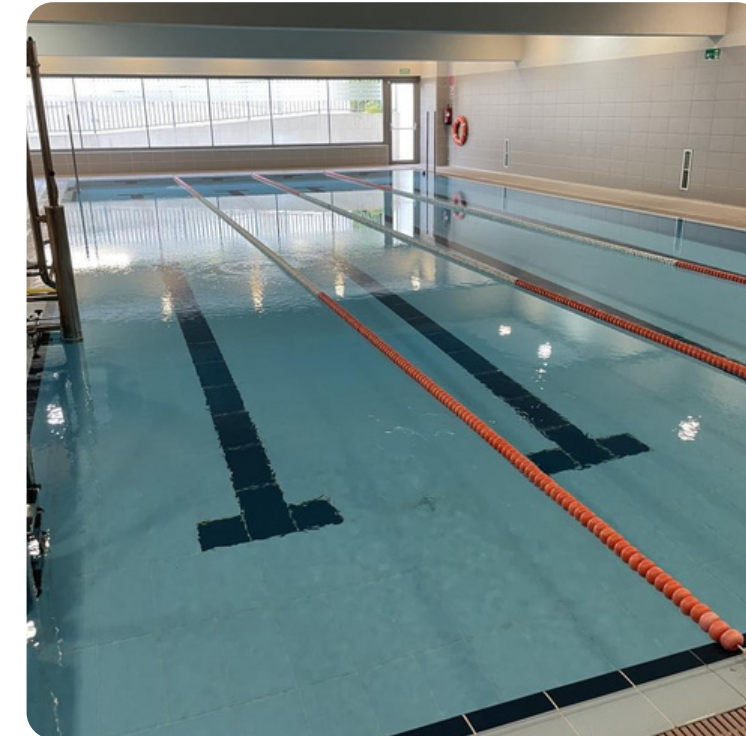
DIFERENTES **CONTEXTOS**



GIMNASIO



CAMPO DE FÚTBOL



PISCINA

Pondremos todos nuestros medios al servicio del jugador, para que, durante este periodo de transición "off season", se pueda iniciar la temporada en un estado de forma óptimo y sobre todo con una educación para que el futbolista madure de una manera integral.

PERFIL INDIVIDUAL DE RENDIMIENTO

01. Realizaremos una valoración integral desde los diferentes aspectos asociados a la salud, para encontrar factores de riesgo lesional, y poder crear oportunidades de mejora.

02. Identificaremos puntos clave para mejorar u optimizar el rendimiento deportivo, realizando un mapa anatómico preventivo individualizado y marcando una línea a seguir para optimizar el rendimiento, teniendo siempre en cuenta el contexto deportivo del jugador.

03. Es el momento ideal para conocer tu perfil. Podemos crear hábitos y programas preventivos que te ayuden a ser un jugador menos propenso a lesiones y tengas salud deportiva. Por supuesto, si así lo eliges, te acompañaremos en ese camino durante la temporada.



METODOLOGÍA

➤ BLOQUE CORRECTIVO

➤ BLOQUE PREVENTIVO

➤ SESIÓN DE CAMPO

➤ BLOQUE OPTIMIZADOR

➤ TÉCNICAS DE
RECUPERACIÓN

➤ TALLER FORMATIVO

Visitas
profesionales

Infografía
nutricional

Valoración
individual

Staff técnico y
multidisciplinar



CRONOGRAMA

9:00	Bienvenida y paseo a instalación deportiva (10min)
9:30	Inicio bloque correctivo /preventivo
9:45	Inicio de sesión de entrenamiento
11:15	Fin del entrenamiento aproximado
11:30	Llegada a PremiumPozuelo y almuerzo
12:00	Optimización / Prevención/ Recovery / Videoanálisis
14:00	Fin de jornada con aseo personal
14:30	Recogida de jugadores

MÁS INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- INSTALACIÓN DEPORTIVA UNIVERSIDAD FRANCISCO VITORIA. Ctra. Pozuelo-Majadahonda Km. 1,800, 28223, Pozuelo de Alarcón (Madrid).
- INSTALACIÓN CENTRO RENDIMIENTO PREMIUMMADRIDPOZUELO. Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, 28223 Pozuelo de Alarcón Madrid
- **STAFF TÉCNICO:** Todo el staff técnico tiene amplia experiencia en fútbol profesional y en la búsqueda del rendimiento de una manera multidisciplinar. Preparadores físicos y readaptador de lesiones deportivas. Fisioterapeuta deportivo. Podología deportiva. Nutricionista deportivo. Entrenadores titulados UEFA PRO, pertenecientes a la Academia de tencificación de fútbol Soccer Planet 360°.
- **SEGURO DEPORTIVO.**



INSCRIPCIÓN

- 01.** Inscríbete: <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/>
- 02.** Información y dudas
saul.gomez@rehabilitacionpremiummadrid.com



premiummadrid

ÁREA DE DEPORTE Y SALUD