



# NUEVO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

especializado en baloncesto



JUNIO  
JULIO  
AGOSTO

El BCB estrena un programa de entrenamiento personal de alto rendimiento centrado en la mejora individual de los jugadores en el periodo de vacaciones (JUNIO JULIO Y AGOSTO).

Por primera vez en Extremadura se pone en marcha un enfoque personalizado y práctico, un método de trabajo donde el Reto es conseguir resultados.

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA ?

Tres meses de trabajo. Primero hacemos una evaluación inicial técnica, física y nutricional. Después vamos a proponerte unos objetivos a conseguir durante el programa.

**-Bloque Físico.** Todo diseñado y guiado por el mejor preparador físicos de la ciudad, vamos a darte las claves para que pongas tu cuerpo al mejor nivel.

**-Bloque Técnico.** Vamos a estudiarte, analizar tus habilidades y puntos débiles para después potenciar tu juego en función de tus preferencias y hacia donde quieras orientarlo

**-Bloque Nutricional.** Un nutricionista va a explorar tus hábitos para mejorarlos y te va a aconsejar para que tu alimentación te lleve a mejorar tu rendimiento..

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ?

A jugadores de formación que en la temporada 22/23 estén en categorías cadete y junior.

# ¡DA EL SALTO DE CALIDAD QUE ESTÁS BUSCANDO!



**SUMMER WORKOUT**  
BCB BADAJOZ



“Un programa que va a  
hacerte un jugador mucho  
más completo de cara a la  
nueva temporada”

## ¿QUÉ INCLUYE?

- Grupos reducidos.
- Sesión de Evaluación Inicial.
- Trabajo en pista cubierta.
- Material y contenido didáctico de apoyo.
- Programa físico y técnico personalizado.
- Orientación en alimentación y suplementación deportiva.
- Entrenamientos de 3:00 horas de Alta Exigencia.
- Estudio Analítico de la mejora.
- Seguimiento en video.

## HORARIOS Y PLANIFICACIÓN

Meses de junio, julio y agosto: Horarios de tarde

### Programa Completo

3 meses de trabajo: 3 días por semana con tres horas por día

- 36 sesiones de Trabajo Físico (60 min)
- 36 Sesiones de Trabajo en pista (120 min)

### Programa meses sueltos:

Mes de trabajo: 3 días por semana con 3 horas por día

- 12 sesiones de Trabajo Físico (60 min)
- 12 Sesiones de Trabajo en pista (120 min)

Los horarios y los días se convendrán con los grupos de trabajo dentro de las horas de pista disponible.

Algunos entrenamientos de habilidades y físicas se pueden programar al aire libre a primera hora de la mañana. (Julio y Agosto)

## ¿DÓNDE SE IMPARTE?

El programa en su totalidad se hará en Pabellón de la Universidad de Extremadura.

Algunas sesiones puntuales, sobre todo las que estén centradas en mejorar la habilidad, se programaran en pistas al aire libre, siempre a primera hora de la mañana.

## ¿QUIÉN LO IMPARTE?



### PABLO CUEVAS

Entrenador superior de baloncesto, con más de 20 años de experiencia en los banquillos.



### JORGE LIAÑO

Graduado en CAFD. Posgrado Experto en Entrenamiento Personal. 4 años de experiencia en el sector privado como entrenador y readaptador de lesiones. Experto en rendimiento deportivo



### CAMILO BORREGO

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster en Nutrición y Salud y una experiencia de 2 años en el ámbito de la nutrición.

## PLANES

### **Programa Completo**

36 sesiones por 70€/mes

### **Programa en meses sueltos**

12 sesiones al mes por 80€/mes

### **A medida**

Plantéanos tu disponibilidad. Mínimo 1 mes

Todos los pagos se hacen por anticipado.

Plazas Disponibles. Máximo 4 grupos de trabajo, se irán completando de manera que solo saldrán grupos completos, con mismas sesiones contratadas.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### **¿Qué ocurre si te vas de vacaciones fuera de Badajoz unos días?**

Planificamos con antelación los días que estás fuera y completamos las sesiones que vas a faltar en otras fechas.

### **¿Me puedo apuntar por meses?**

Sí, aunque nuestro consejo es que intentes completar el programa, ya que es lo ideal para sacar el máximo rendimiento.

### **¿Puedo apuntarme sin ser jugador del BCB?**

Sí, nuestro programa está enfocado para cualquier jugador de baloncesto de categoría cadete o junior.

## INSCRIPCIONES

Para formalizar la inscripción, deben entrar en la siguiente web y, en el apartado "Inscripción", rellenar el formulario.

[www.balonestobcb.com/workout](http://www.balonestobcb.com/workout)

### **Contacto:**

-Vía whatsapp: 605 01 94 90

-Vía email: comunicacion@balonestobcb.com