

CUBA
Academia



MISION

Desarrollar integralmente el máximo potencial individual de los jugadores abarcando todas las áreas involucradas:

Preparación Física: Gimnasio y Campo

Juego integrado : Tocatas

VISION

- Lograr la mejor versión de cada individuo que participe de la academia para poder representar al club de la mejor manera en cualquier equipo que les toque jugar.

PRIORIDADES DEL JUGADOR



OBJETIVOS

- Desarrollo del jugador a largo plazo
- Brindar un espacio de continuidad dentro del club
- Mejorar la condición física de los jugadores
- Generar sentido de pertenencia en jugadores juveniles

ESTRUCTURA DE LA ACADEMIA

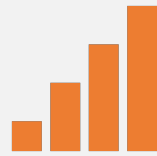
**10' ENTRADA
EN CALOR**

30' GIMNASIO

**20'
FISICO**

20' RUGBY

DÍAS



*Núñez :Martes y Jueves
Villa : Miércoles y Viernes
Horario: 19hs.*



*DURACION 4 semanas
Inicio 7/11
Cierre 1/12*



Trabajar para poder llegar



Marzo 2024

OBJETIVOS :

- Físicos
- Tácticos - Técnicos
- Personales

Físico

FUERZA

**VELOCIDAD
ACELERACIONES**

**CAPACIDAD AEROBICA/
ANAEROBICA**

**MOVILIDAD
ARTICULAR**

Táctico - Técnico

TOMA DE DECISIONES

JUEGO INTEGRADO