



PROGRAMA “CONSTRUYENDO EL FUTURO”

Área de preparación física del CD Móstoles URJC

“Del gimnasio al campo, juntos construimos tu mejor versión”

¿En qué consiste?

Con el objetivo de **impulsar el futuro de nuestros/as jugadores/as de la cantera**, nace este servicio innovador de preparación física adaptada para el mejor desarrollo del jugador/a.

A través de un **programa de fuerza específico y supervisado** por el preparador físico del primer equipo del Club, busca complementar el trabajo en campo con sesiones de gimnasio que:

- **Prevengan** lesiones y **minimicen** las descompensaciones provocadas por el fútbol.
- Generen **hábitos saludables** y responsables desde edades tempranas.
- Favorezcan y maximicen el **desarrollo físico óptimo**.

para conseguir el **mayor rendimiento deportivo posible** en cada momento.

¿A qué grupos de edad se ofrece?

Jugadores/as de la cantera del CD Móstoles URJC desde **categoría Infantil hasta Senior**.

Si hubiera plazas libres, podrían ocuparlas jugadores/as externos/as al club.

¿Puede mi hijo/a entrenar en el gimnasio siendo menor de edad?

¡Por supuesto! No solo puede, sino que **debe hacerlo** siempre y cuando este supervisado/a por un profesional del ejercicio físico.

El trabajo está diseñado para, adaptándose a la edad y al nivel de desarrollo físico del jugador/a:

- Mejorar la **fuerza de forma segura**.
- Asegurar un **crecimiento físico equilibrado**

mediante **sesiones de entrenamiento semanales de una hora** de duración en el gimnasio.



Lugar

 Gimnasio del Estadio El Soto (Móstoles)



Días y Horarios

 Martes, Miércoles y Jueves

 Horario de tarde, con sesiones a las 17:30, 18,30 y 19:30

(Se organizarán los grupos según la demanda y los días de entrenamiento de cada equipo)





Nº de jugadores/as

Máximo **14 jugadores/as por grupo**.

☞ Esto garantiza un servicio de calidad, con atención cercana y lo más individualizada posible.

Precio y forma de pago

Jugadores/as del CD Móstoles URJC → 35 €/mes

Jugadores/as externos/as al club → 55 €/mes

Todos los pagos pueden hacerse en efectivo en la oficina del Club, o ingresarse en cualquiera de las oficinas de **LA CAIXA**, en la cuenta existente a nombre del **C. D. MÓSTOLES U. R. J. C.** con el nº **ES03 2100 5543 6902 0003 0036**, indicando expresamente el **nombre y los dos apellidos del jugador/a y su año de nacimiento**.

Responsable de la actividad

Pedro Casanueva Montilla

Preparador físico del primer equipo del CD Móstoles URJC



Reserva tu plaza **YA**, y empieza a **construir tu mejor versión dentro y fuera del campo**.

PLAZAS LIMITADAS

Reserva tu plaza pulsando en este enlace:

<https://forms.gle/9BmEyxSpTk5r5gCGA>