

**II STAGE DE VERANO**

**AGRUPACIÓN DEPORTIVA HOSPITAL DE BENASQUE**

Tras el éxito del entrenamiento el pasado verano, para los chicos del Valle de Benasque, este año volvemos a realizar la actividad. El II Stage “**Ponte en forma en el verano”** está destinado a jóvenes que quieran seguir entrenando durante las vacaciones de verano y llegar con un mayor nivel de forma a la próxima temporada de invierno.

Se pueden apuntar a la actividad los **socios del Club** que tengan entre **10 y 18 años**, que formen parte del **Programa Mainada** o del **Equipo de Competición** o bien que practiquen **otros deportes**, como pueden ser: esquí alpino, snow, trail.

Durante el Stage se entrenaran las diferentes capacidades motrices básicas, como: l**a fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.** También se desarrollaran las capacidades coordinativas tan importantes para deportes de invierno, como **la coordinación y el equilibrio** y la **agilidad.** También se pretende hacer alguna **excursión** como entrenamiento alrededor del Valle.

Todo ello lo trabajaremos de forma divertida a través de **circuitos** que integran ejercicios defuerza general, pliometría, multisaltos, ejercicios balísticos y propiocepción y **juegos** de velocidad y agilidad.

Como novedad, este año y tras el éxito de participación del año pasado, **el Stage de Verano** contará con **dos entrenadores de la ADHB, Guillem Sancho y Berta Vigo** con la ampliación de un entrenador mejorará la individualización de los entrenamientos adaptándolos a los diferentes niveles y grupos de edad.

**PROGRAMA**

**CALENDARIO**

La duración del Stage será de 2 meses todos los martes y jueves los meses de Julio y Agosto.

Inicio: Martes 7 de Julio.

Final: Jueves 27 de Agosto.

**HORARIO**

De 10:00h a 11:30h.

**LUGAR DE ENCUENTRO**

Martes en Benasque: Polideportivo y campo de fútbol.

Jueves en Castejón: Campo de fútbol

**NOTA SOBRE MATERIAL**

Los participantes en el Stage, deberán llevar ropa deportiva para correr, zapatillas y ropa de recambio para después del entreno, para abrigarse o cambiarse en caso de hacer frio.

Deberán llevar agua para hidratarse y alguna pieza de fruta para después del entrenamiento.

Durante el Stage existe la posibilidad de hacer entrenamientos con patines, bastones pero se avisará con tiempo.

**PRECIO:**

* Chicos/as del Programa Mainada de esquí de fondo: GRATUITO
* Chicos/as socios del Club que no toman parte en el Programa Mainada de esquí 20.-€ mensuales.

**NOTA:**

* Los chicos/as que deseen tomar parte en la actividad y no son socios del Club, han de hacerse del Club (20.- anuales) y posteriormente podrán tomar parte en este Stage.

**SEGUROS:**

El Club aconseja a los participantes estar federados bien sea en Deportes de Invierno (temporada 2015/2016) o en la Federación de Montaña 2015.

Si no, desde el Club se tratará de contratar un seguro de grupo para los que no estén federados al mejor precio posible.