



V TRAINING CAMP

CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT

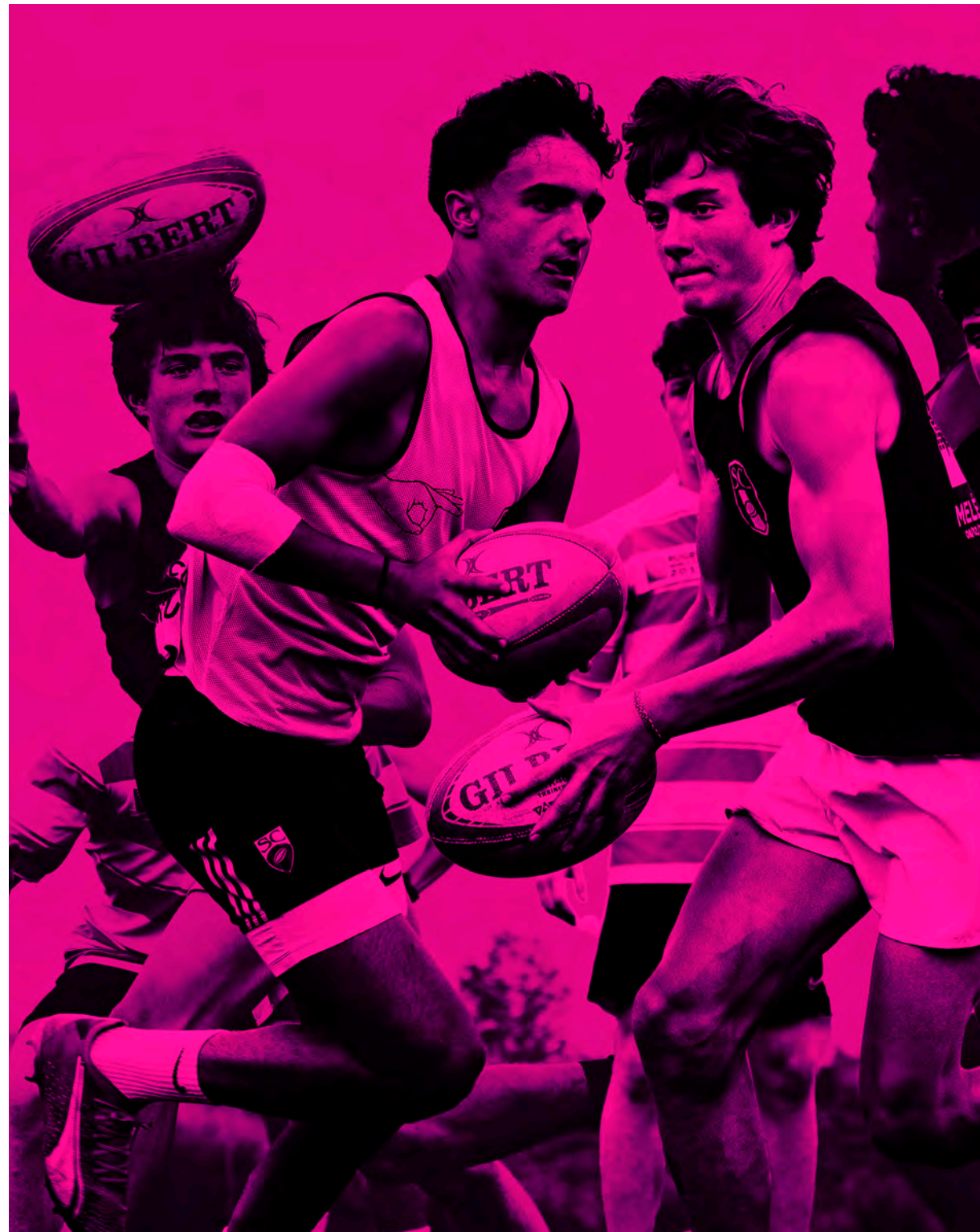
DEL 1 AL
12 DE JULIOL
JUGADORAS/ES DE 2003 AL 2009



AJUNTAMENT DE
SantCugat



CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT
EST. 1987





V TRAINING CAMP

Después de **4 ediciones** y de seguir sumando y creciendo en este proyecto, seguimos apostando por un **campus de alto rendimiento y la mejor tecnificación** de la mano de los/as mejores.

Liderador por un staff de lujo y coordinado por **Amalia Argudo**, jugadora profesional de rugby en Stade Toulousain.

Malakai Fekitoa, Joan Losada, Jorge Ortiz, Joel Merkler, Bet Segarra... más entrenadores de nivel nacional como **Martín Garcia Veiga, Mateu Argudo, Alberto Millan, Albert Casorrán.**

Coordinado por la dirección del campus de rugby CRSC. Después de 12 exitosas ediciones con Albert Casorrán al frente,

ofrecen una gran garantía de gestión. Se realizará una preparación física de alto rendimiento y adaptada a edades y niveles de los deportistas.

El objetivo principal es la tecnificación individual en diferentes aspectos del juego.

Complementaremos el trabajo de campo con:

-Charlas de nutrición, de preparación física, reglamento y psicología deportiva.

-Análisis de video para mejorar el conocimiento del juego colectivo e individual.



CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT
EST. 1987



CRSC

¿Quién somos?

El Club de Rugby Sant Cugat es un club de rugby catalán considerado el equipo por excelencia de la comarca del Vallés Occidental (Barcelona) y uno de los equipos más importantes de Cataluña y España. Actualmente somos el club catalán con más fichas federativas y uno de los primeros de España.

En el ámbito deportivo, cabe destacar el rugby femenino, que milita en la máxima categoría del rugby español (primera división estatal) y la participación desde la temporada 2011-2012 del primer equipo masculino en la DHB. También los diferentes podios conseguidos repetidamente en los Campeonatos de

España y Cataluña de los equipos de las categorías M14, M16 y M18.

Finalmente, cuenta con la escuela más grande de Cataluña, base de nuestro Club y donde empezamos a formar a nuestros jugadores y jugadoras para que den lo mejor de ellos mismos.



¿Donde?

Instalaciones

En el propio Club de Rugby Sant Cugat
Zem la Guinardera
Avda la Guinardera, 20
08174 Sant Cugat del Vallès

Filosofía

La filosofía que caracteriza este 5º Training Camp, es la que define a nuestro Club, y que hemos compartido en las cuatro ediciones anteriores y que llevamos compartiendo desde hace 12 ediciones en el Campus d'Estiu CRSC. Rugby, amistades, aprendizaje y evolución. Buscaremos adaptar e individualizar el trabajo, todo bajo un ambiente sano, amistoso y confortable, a la vez que mantendremos una exigencia del trabajo y un espíritu de superación y aprendizaje constantes. El equipo técnico trabajará con toda la ilusión del mundo para ofrecer recursos a cada participante y trabajar para su mejora individual y que a su vez beneficie a los intereses colectivos.



Staff:

Director: Albert Casorrán; “Caso”. Coordinador y director del Campus d'Estiu CRSC.
Entrenador N2 CSD, responsable del área femenina CRSC y entrenador del primer equipo en DH.

Coordinador: : Amalia Argudo: Jugadora profesional en el Stade Toulousen y selección española de XV y 7.

Preparador Físico: José Luis Murillo “Trampo”. Graduado en ciencias de la actividad física y el deporte. Experiencia con equipos y deportistas de alto rendimiento.

Reglamento: José Luis Murillo,”Trampo”. Árbitro CNA de DH.

Staff:

Martin Garcia Veiga: Entrenador 1er equipo masculino CRSC y exjugador selección Argentina.

Malakai Fekitoa: All black, ex jugador del Munster Rugby, Wasps y Toulon Rugby.

Joel Merkler: Jugador 1r equipo Stade Toulousen y selección española XV.

Bet Segarra: jugadora DH del CRSC y de la selección española XV y 7's

Laura Delgado: selección española XV y jugadora de Gloucester Hartpury en la Premier 15's.

Joan Losada: Jugador selección española XV y 7's y DH.

Jorge Ortiz: Jugador DHB con el CRSC, DH con el VRAC.

Alberto Millan: DH amb UES y Selección Española 7s.

Mateu Argudo: Entrenador C.R. Malaga y exjugador del CRSC.



Amalia Argudo



Malakai Fekitoa



Joel Merkler



Martin Garcia Veiga



HORARIOS GENERAL

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 5 Julio	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin
8 al 12 Julio	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin	09:15 Movilidad 09:30 Preparación Física + Skills Rugby 11:30 Desayuno 11:45 Análisis video + Formaciones 12:30 Rugby colectivo 13:30 Piscina 14:00 Fin

INFORMACIÓN GENERAL TRAINING CAMP 2024

SEMANA DEL 1 AL 12 DE JULIO

LUGAR: ZEM La Guinardera, Sant Cugat del Vallès.

Se realizarán actividades extra-deportivas fuera de las instalaciones deportivas (piscina en el Junior, a 5min caminando).

HORARIO: 9:00 a 14:00h o 9:00 a 15:00h (con almuerzo)

Servicio acogida gratuito a partir de las 8:30h.

Opción de comer en el club.

PARTICIPANTES:

Jugadores/as, sub16, sub18 y sub21 (nacidos del 2009 al 2003).

Del club o de otros clubes.

PRECIOS:

HORARIOS

1 SEMANA

2 SEMANAS

09:00 a 14:00h

160€

300€

09:00 a 15:00h

200€

375€

(Con comida)





Contacto

Albert Casorrán “Caso”
Coordinador y Director del Training Camp CRSC.

T.: 620370252

Email: acasorran@santcugat.com

Email: campus@santcugat.com



CLUB DE RUGBY

SANT CUGAT

EST. 1987
