

PREMIUM MADRID

CAMPUS DE ALTO RENDIMIENTO FÚTBOL

VIVE LA EXPERIENCIA DE UN FUTBOLISTA PROFESIONAL

PRETEMPORADA 2024/25



premiummadrid
SALUD · DEPORTE · FORMACIÓN



Presentamos un programa basado en el desarrollo del jugador de fútbol, generando microciclos de entrenamiento buscando la educación en el alto rendimiento, formando de una manera integral a los jóvenes deportistas con un perfil competitivo exigente en su club de origen.



**CLINIC
PREMIUMPERFORMANCE**

El objetivo es que el jugador se forme para que conozca los puntos clave para preservar su salud deportiva, así como, potenciar sus virtudes y mejorar el rendimiento deportivo en el campo de fútbol de una manera integral.

PROGRAMA ENTRENAMIENTO

Un programa "off season" basado en nuestra experiencia en equipos de fútbol profesional en diferentes etapas madurativas.

Durante varias semanas, vivirás una experiencia deportiva junto con otros futbolistas de gran nivel competitivo, en la que cuidaremos todos los detalles para que aprendas lo necesario en el rendimiento deportivo ajustado a tu edad, sin olvidar el objetivo de divertirse y crecer en algo que te apasiona.



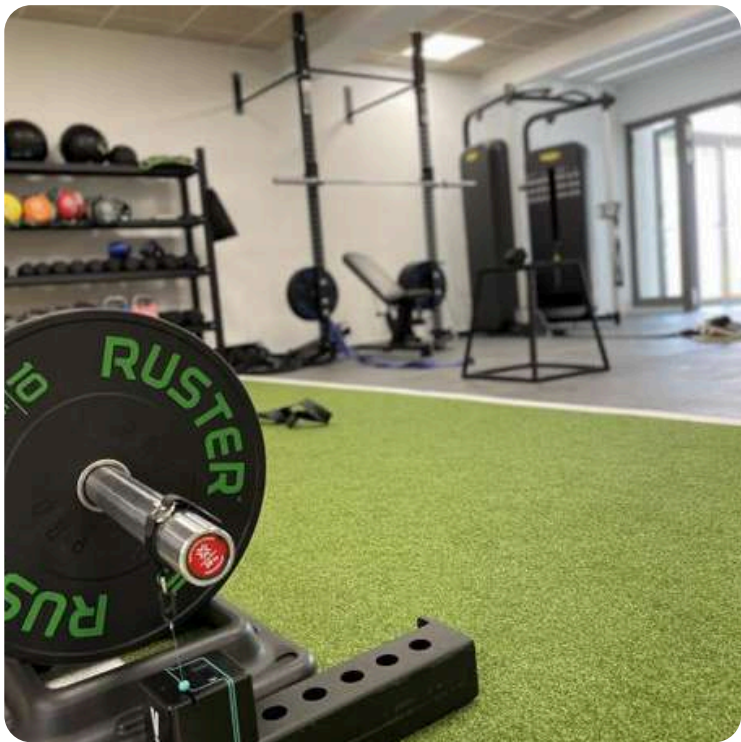
No solo jugarás al fútbol, sino que te servirá para conocer tus debilidades y fortalezas físicas, nutricionales, y biomecánicas.

Sabrás cómo trabajarlas con un perfil individual de tu rendimiento y salud deportiva



Entenderás mejor el juego, gracias a los videoanálisis que visualizaremos y conocerás testimonios de futbolistas profesionales que te servirán para madurar junto a nuestras dinámicas colectivas.

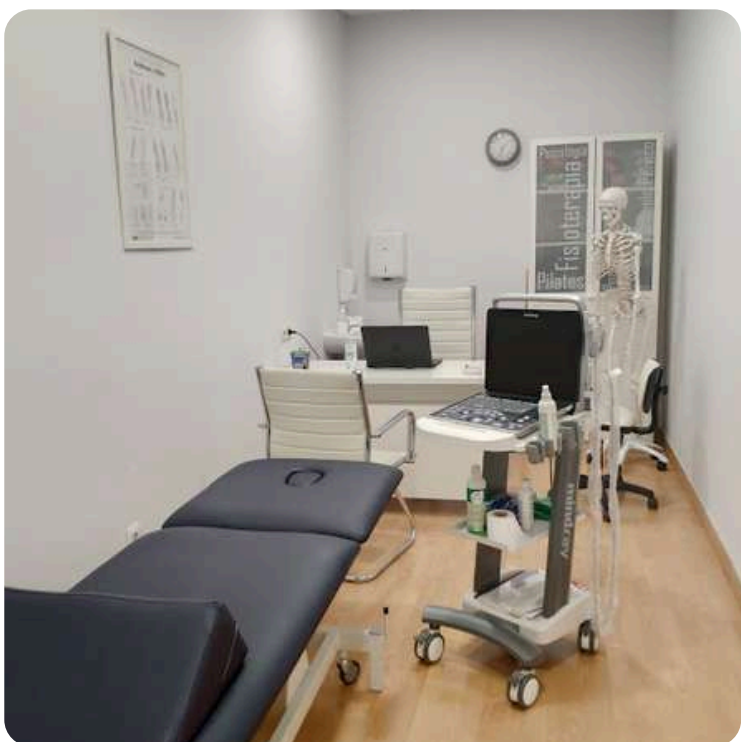
DIFERENTES CONTEXTOS



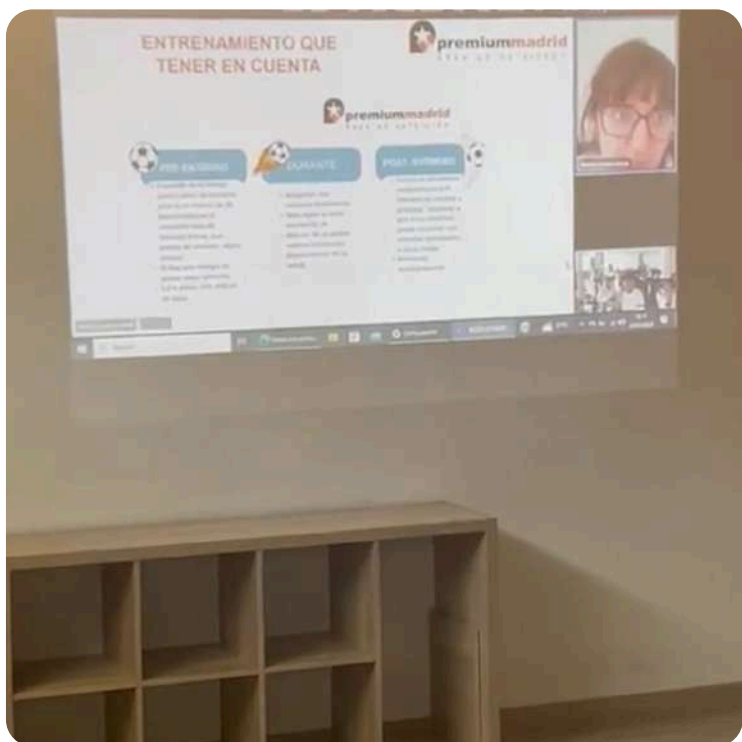
Gimnasio



Piscina



Sala médica

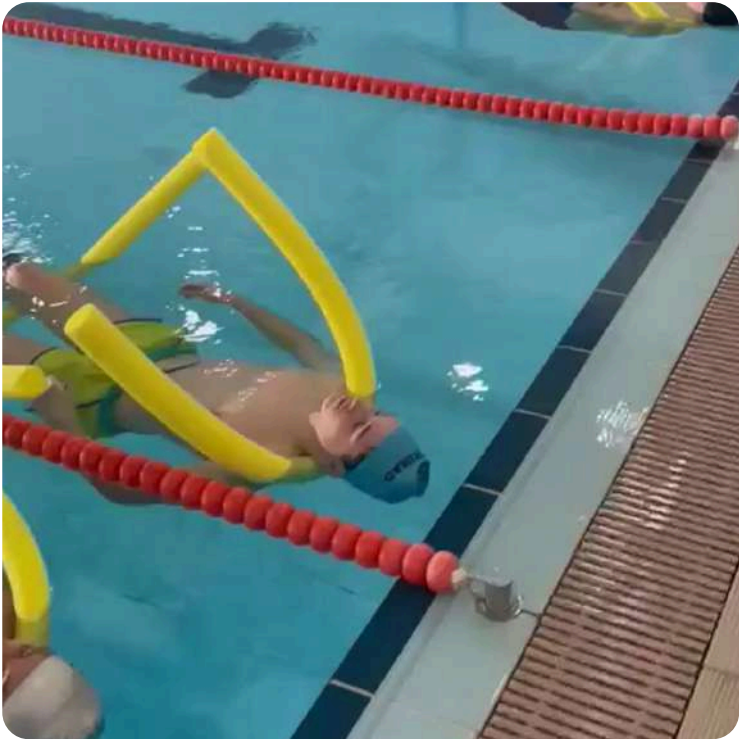


Sala audiovisual



Campo de fútbol

SERVICIOS INTEGRALES



Recovery



Nutrición



Psicología/Dinámica
grupal



Preparacion física



Entrenamiento
técnico-táctico

METODOLOGÍA

BLOQUE ACTIVACIÓN CORRECTIVO

Movilidad de ciertas estructuras, así como, la estabilización para generar patrones de movimiento eficientes y sin compensaciones.



BLOQUE PREVENTIVO

Poner que las estructuras muscular y articular tiene que estar preparada para diferentes movimientos y contracciones específicas del deporte que se generan en los diferentes gestos específicos, así como, generar un efecto protector para la disminución del riesgo lesional en estas edades de madurez.



SESIONES DE CAMPO

Centradas en grupos reducidos y con el propósito de optimizar lo adquirido en el entrenamiento rutinario con el equipo de origen, trabajando en los aspectos técnicos defensivos y ofensivos característicos de cada posición



METODOLOGÍA

BLOQUE OPTIMIZADOR

Orientados a la educación y adquisición de la técnica correcta en ejercicios de fuerza, así como, patrones de movimiento como salto, recepciones, aceleraciones, desaceleraciones, empujes, tracciones... todo ello adaptado y cuantificado al nivel de cada jugador.



RECOVERY

Tan importante es el entrenamiento, como la recuperación, así que, le daremos la importancia que ello conlleva.



TALLERES FORMATIVOS

Hay que resumir un poco más el texto de talleres formativos



CRONOGRAMA

9:00

Bienvenida y paseo a instalación deportiva (10min)

9:30

Inicio bloque correctivo/preventivo

9:45

Inicio sesión de entrenamiento

11:15

Final del entrenamiento aproximado

11:30

Llegada PremiumPozuelo y almuerzo

12:00

Optimización/Prevención/Recovery/Videoanálisis

14:15

Fin de jornada y aseo personal

14:30

Bienvenida y paseo a instalación deportiva (10min)

INFORMACIÓN

COMPLEMENTARIA

INSTALACIÓN DEPORTIVA UNIVERSIDAD
FRANCISCO VITORIA.

Ctra. Pozuelo-Majadahonda Km. 1,800, 28223,
Pozuelo de Alarcón (Madrid).

INSTALACIÓN CENTRO RENDIMIENTO
PREMIUMMADRIDPOZUELO. Centro Comercial
Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro,
28223 Pozuelo de Alarcón Madrid

STAFF TÉCNICO

Todo el staff técnico tiene amplia experiencia en fútbol profesional y en la búsqueda del rendimiento de una manera multidisciplinar. Preparadores físicos y readaptador de lesiones deportivas. Fisioterapeuta deportivo. Podología deportiva. Nutricionista deportivo

[Más información](#)