

WAR HOUSE TRAINING CAMP

Estimados Atletas:

El día 22 y 23 de Abril la Ciudad de Castellon acogerá uno de los eventos Pioneros que revolucionará las metodologías y los sistemas de entrenamiento aplicados a los deportes de contacto.

Contaremos con verdaderas eminencias en las diferentes áreas multidisciplinarias que engloban los pilares fundamentales para conseguir unos resultados óptimos en la preparación de los luchadores cara a los competiciones, así como a los aficionados de estos deportes para que realicen un entrenamiento de Calidad, Científico y Profesional, que les ayudará a conseguir resultados mas eficientes mejorando el rendimiento y preservando la Salud.

Contaremos con la presencia de un Coach Internacional traído desde el campo “ Spirit of Siam “de Chiang-Mai, Thailandia, para realizar y dirigir la parte de Entrenamiento Técnico Táctico de Muay Thai, y explicarnos el Sistema integral “Táctical “ que incluye los métodos de Strength & Conditioning así como un método de Coaching y preparación Psicológica para encarar los desafíos tanto deportivos como diarios a los que nos enfrentamos durante la persecución de nuestros objetivos en nuestra vida diaria. (Más que un Sistema, un estilo de vida)

Tendremos el Honor de tener a uno de los Preparadores Físicos de mayor entidad a nivel Nacional, Jordi Nebot Montoliu, experto en Ciencias Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento, que aparte de los extensos conocimientos que posee mediante la continua formación contando con numerosos Masters e investigaciones de contraste realizadas.

Un dato muy relevante a tener en cuenta es que Jordi cuenta con 13 años de experiencia entrenando y compitiendo en Kickboxing-k1 y su hambre de conocimiento para entender el “por que “ de los entrenamientos que la preparación física conlleva, lo empujaron a estudiar incesantemente para convertirse en el profesional que es a día de hoy.

Somos lo que comemos y la Nutrición es uno de los pilares mas importantes en nuestra vida y por consiguiente para conseguir un óptimo rendimiento y recuperación de nuestros entrenamientos, contaremos con la Presencia del Sr Diego Prades que cuenta con una extensísima experiencia en cuanto a Alimentación para Atletas de alto rendimiento siempre respetando y buscando el armonioso equilibrio entre la consecución de Objetivos con la Salud.

El último pilar y no por ello menos importante es la Recuperación del Deportista, por ello contaremos con la Presencia de la escuela Pionera en Castellón de Quiromasaje y Terapias de recuperación y rehabilitación de Atletas con un entendimiento anatómico increíble y formándose continuamente con Eminencias como el fisioterapeuta del futbol Club Barcelona.

El campamento se dividirá en 2 Bloques de 4 horas por mañana y 4 por la tarde, parando a medio día para comer , y entre sesiones pequeños intervalos para hidratarnos bien y recuperar con fruta , Batidos PostWorkOut o pequeños snacks.

Una intensiva jornada de entrenamiento intercalada con las exposiciones de los diferentes Especialistas entre las sesiones Fisico/tecnicas.

El precio del Training Camp sera de 70€, con camiseta del evento incluida y acceso a todo el material expuesto.

Se deberá abonar el 50% del importe al siguiente numero de cuenta debiendo incluir en el Concepto :

Nombre Apellidos Dni "training camp"

IBAN : ES47- 2038 - 6323 - 7760 - 0006 - 3106

(Bankia)

Cualquier duda se les presente no duden en contactar con nosotros y en la mayor brevedad posible les atenderemos personalmente.

I WAR HOUSE TRAINING CAMP

+ Info:

warhouseacademy@hotmail.com

633 93 93 49

649 48 34 49.