



CRSC VII TRAININGCAMP

DEL 6 AL 17 DE JULIO
JUGADORES/AS DE S14 a S20



CRSC VII TRAININGCAMP

Después de **6 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.

Liderado por un staff de lujo y coordinado por Amalia Argudo, jugadora profesional del Stade Toulousain y selección española, graduada en CAFE y con experiencia en el mundo de la preparación física.

Jugadores y entrenadores de lujo nos acompañaran cada semana para dar un nivel de excelencia y experiencia en cada entrenamiento.

Coordinado por la dirección del campus de rugby CRSC. Después de 14 exitosas ediciones, 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, el desarrollo físico y la mejora integral del jugador/a en aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos

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.



 **CRSC**
VII TRAININGCAMP

¿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 Catalunya 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 7º Training Camp, es la que define a nuestro Club, y que hemos compartido en las ses ediciones anteriores y que llevamos compartiendo desde hace 14 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.
Responsable del área femenina CRSC y entrenador del primer equipo en DH (2018 – 2024).

Coordinador: Amalia Argudo: Jugadora profesional Stade Toulousain y selección española.

Preparadores Físicos:

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

Amalia Argudo: Graduada en CAFE y con experiencia en el mundo de la preparación física

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

Psicología deportiva: Equipo Atempo

Nutrición: Guillermo Casas, nutricionista de la selección absoluta y Vrac.

Prevención lesiones: Invisible Training

Staff:

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

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

Josep Serres: jugador DHB del CRSC y de la selección española de rugby 7´s. Subcampeón del mundo rugby 7´s.



Amalia Argudo



CRSC VII TRAINING CAMP

HORARIOS GENERAL

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 al 10 de Julio	09:00h-09:30h Reunión	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión
	09:45h-10:00h Bronco test	09:15h-10:30h Rugby (G1)	09:15h-10:30h Rugby + Conditioning	09:15h-09:30h Movilidad + activación	09:15h-10:00h Rugby G2
	10:15h-11:00h Test Gym G1	Gym (G2)	G1 / Gym G2	09:45h-11:45h Skills y técnica individual	Gym G1
	Rugby G2	10:30h-11:00h Break	10:30h-11:00h Break	11:45h-12:15h Break	10:05h-10:50h Rugby G2
	11:15h-12:00h Test Gym G2	11:00h-12:15h Rugby (G2)	11:00h-12:15h Rugby + Conditioning	12:15h-12:45h Skills por posiciones de forma autónoma	Gym G1
	Rugby G1	Gym (G1)	G2 / Gym G1	13:00h-13:30h Piscina	10:50h-11:00h Break
	12:00h-12:45h Charla Nutri + almuerzo	12:15h-13:00h Recovery + Traslado piscina	12:15h-13:00h Vídeo	13:30h Fin mañana	11:00h-12:45h Torneo rugby
	13:00h-13:30h Piscina	13:00h-13:30h Piscina	13:00h-13:30h Piscina	14:00h Comida	13:00h-13:30h Piscina
13:30h Fin mañana	13:30h Fin mañana	13:30h Fin mañana		13:30h Fin mañana	
14:00h Comida	14:00h Comida	14:00h Comida		14:00h Comida	
13 al 17 de Julio	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión	09:00h-09:15h Reunión
	09:15h-10:30h Rugby (G1)	09:15h-10:30h Rugby (G1)	09:15h-10:30h Rugby + Conditioning	09:15h-09:30h Movilidad + activación	09:15h-10:00h Rugby G2
	Gym (G2)	Gym (G2)	G1 / Gym G2	09:45h-11:45h Skills y técnica individual	Gym G1
	10:30h-11:00h Break	10:30h-11:00h Break	10:30h-11:00h Break	11:45h-12:15h Break	10:05h-10:50h Rugby G2
	11:00h-12:15h Rugby (G2)	11:00h-12:15h Rugby (G2)	11:00h-12:15h Rugby + Conditioning	12:15h-12:45h Skills por posiciones de forma autónoma	Gym G1
	Gym (G1)	Gym (G1)	G2 / Gym G1	13:00h-13:30h Piscina	10:50h-11:00h Break
	12:15h-13:00h Recovery + Traslado piscina	12:15h-13:00h Recovery + traslado piscina	12:15h-13:00h Charla - prevención de lesiones	13:30h Fin mañana	11:00h-12:45h Torneo rugby
	13:00h-13:30h Piscina	13:00h-13:30h Piscina	13:00h-13:30h Piscina	14:00h Comida	13:00h-13:30h Piscina
13:30h Fin mañana	13:30h Fin mañana	13:30h Fin mañana		13:30h Fin mañana	
14:00h Comida	14:00h Comida	14:00h Comida		14:00h Comida	

INFORMACIÓN GENERAL TRAINING CAMP 2026

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO Y SEMANA DEL 13 AL 17 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 incluido)

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

Opción de comer en el club.

PARTICIPANTES:

Jugadores/as, **SUB14**, sub16, sub18 y sub20 (nacidos del 2013 al 2006). Del club o de otros clubes.

PRECIOS:

HORARIOS	1 SEMANA	2 SEMANAS
09:00 a 14:00h	160€	300€
09:00 a 15:00h*	210€	400€

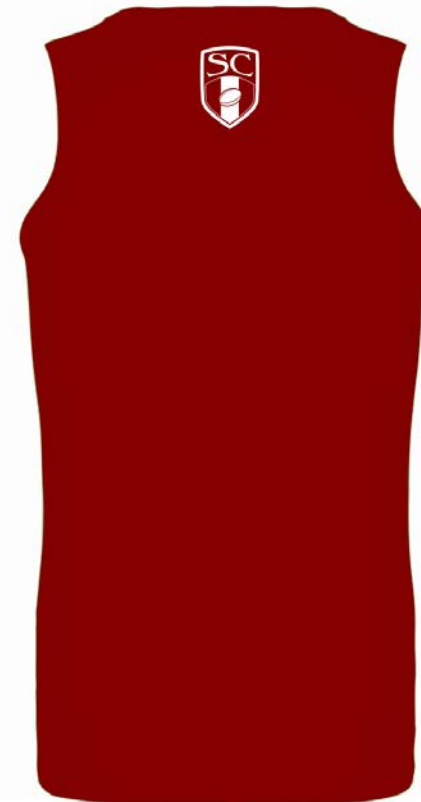
Almuerzo incluido en todos los horarios.

*Comdia incluida.



MATERIAL EQUIPACIONES TRAINING CAMP 2024

1. Recomendamos venir cambiados desde casa, con ropa y calzado para la práctica del rugby.
2. Crema solar.
3. Bañador, toalla y calzado de piscina.
4. Ropa y calzado cómodo para después de la piscina.
5. Recomendamos llevar la ropa marcada con nombre y apellido.
6. Deberán llevar una botella de agua individual y marcada con el nombre y apellido. Desde el Training nos encargaremos de rellenarla en caso de que acabe.
7. Se les dará dos camisetas del Training Camp.
8. Si alguien tiene alguna intolerancia y/o alergia que afecta al menú, debe enviarnos el informe médico para poder acreditarlo a la empresa del catering.





Contacto

Albert Casorrán "Caso"
Director del Training Camp CRSC.
T.: 620 370 252
Email: campus@santcugat.com



CLUB DE RUGBY
SANT CUGAT

EST. 1987



AJUNTAMENT DE
SantCugat

SantCugatCreix