



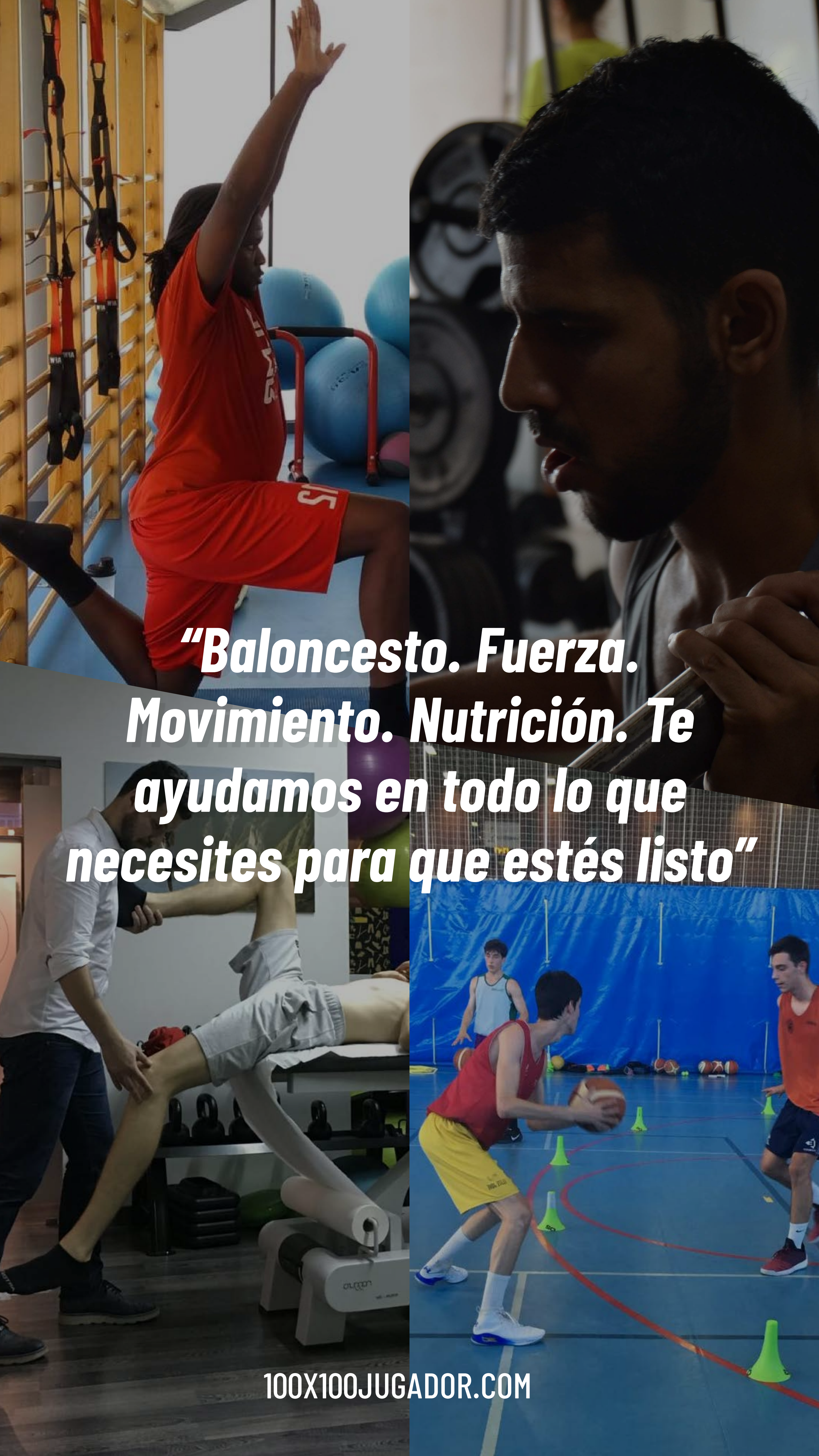
100 X 100[®] JUGADOR

POTENCIAMOS TU BALONCESTO

BARCELONA
JULIO 2024
9a EDICIÓN

RESERVA TU
PLAZA AQUÍ

100X100JUGADOR.COM



“Baloncesto. Fuerza. Movimiento. Nutrición. Te ayudamos en todo lo que necesitas para que estés listo”

TE AYUDAMOS A POTENCIAR TU BALONCESTO

100x100 es un servicio de entrenamiento para jugadores de baloncesto que quieren trabajar y mejorar. Para nosotros la mejora del deportista no se centra solo en el trabajo en pista. Por eso trabajamos desde un enfoque multidisciplinar, contando para ello, con un equipo formado por fisioterapeutas, preparadores físicos, nutricionistas y entrenadores de baloncesto.



OLVÍDATE DEL FORMATO CAMPUS, ESTO ES ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Este servicio planifica y trabaja individualmente, acercando a todo el mundo como se trabaja en el alto nivel.

DE CATEGORÍAS PROFESIONALES A FORMACIÓN

El programa se realiza bajo proceso de selección con un número muy limitado de plazas. Va dirigido a jugadores de categorías profesionales y semiprofesionales. Además, abrimos también plazas para jugadores amateurs de nivel preferente o bien jugadores que tengan el nivel suficiente para asumir el nivel de competencia.

NUESTRO FOCUS ERES TÚ

Una vez seas aceptado en nuestro servicio tu decides todo:

- 1** Escoger las semanas de trabajo y los objetivos
- 2** Escoge un pack de sesiones y nosotros ajustamos el trabajo al volumen de horas escogido.
- 3** Preparamos las sesiones con otros jugadores que encajen en tu perfil y objetivos. Grupos de máx. 2-3 jugadores.

TRABAJA PARA TI DURANTE LA OFFSEASON

- 4 semanas de trabajo en JULIO: 1-5, 8-12, 15-19 y 22-26.
- Decide cuáles de estas semanas quieres entrear.

NUESTROS CENTROS

- Pabellón deportivo:

📍 CEM Mundet (Carrer d'Olympe de Gouges Barelona)

📍 PABELLÓN ALMEDA (Carrer Ferran 45, Cornellà Llobregat)

- Centro rendimiento:

📍 Pádel-El Prat (Parc del riu 3-4, Prat del Llobregat)

- Centro fisioterapia:

📍 Summum Salut (Plaça Pau Casals 5, Prat del Llobregat)

Todos tienen fácil acceso con transporte público y parking privado.

RESIDENCIA DEPORTISTAS

Para aquellos jugadores que lo deseen disponemos de varias opciones de alojamiento en la residencia La Salle Bonanova (Barcelona).

Más información en el apartado sobre nuestra RESIDENCIA.

PROCESO INSCRIPCIÓN

Una vez leído este documento, si necesitas ayuda, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Si es tu primer año, contacta con nosotros antes de realizar la inscripción para valorar tu proceso de selección.

Una vez terminado el proceso de inscripción y realizado el pago de la reserva de plaza (75€), esta quedará bloqueada y nos pondremos en contacto contigo para concretar tu plan de entrenamiento y profundizar en todo aquello que nos has comentado en la inscripción.

**RESERVA TU
PLAZA AQUÍ**



SELECCIONA UN PLAN


TECNIFICACIÓN

3-5 sesiones
por semana

A group of people practicing basketball in a gym. One person is in the foreground, dribbling the ball, while others are in the background.

TÉCNICO & FÍSICO

3-5 técnicas
+ 2-3 físicas
por semana

A collage of two images: the top part shows people playing basketball, and the bottom part shows a person performing a weightlifting exercise (possibly a squat or deadlift) in a gym.

FÍSICO

2-3 sesiones
por semana

A person in a red tank top is working out in a gym, possibly using a resistance band or a similar piece of equipment. Other people are visible in the background.

FÍSICO ONLINE

2-3 sesiones
por semana

A person in a dark t-shirt is holding a large weight plate, possibly preparing for a lift or a workout. The background is a gym setting.

ORGANIZA TU PLAN

1 Decide qué tipo de trabajo quieres realizar. Si lo ves necesario ponte en contacto y te asesoraremos.

- Técnico
- Físico (presencial/online)
- Técnico y físico (presencial/online)
- Complementar con: fisioterapia, nutrición o análisis del movimiento para prevenir lesiones.
- Readaptación de lesión (ponte en contacto con nosotros para gestionar con nuestro equipo la mejor opción)

2 Decide del 1 al 26 de JULIO qué semanas y el volumen de sesiones por semana que quieres hacer:

SEMANAS	SESIONES POR SEMANA	SESIONES TOTALES	PRECIO
1	5	5	189 €
2	5	10	339 €
2	6	12	399 €
2	7	14	469 €
3	5	15	479 €
3	6	18	539 €
3	7	21	629 €
4	5	20	559 €
4	6	24	669 €
4	7	28	779 €

- 3** Selecciona el pack de sesiones que quieras realizar. Aunque nuestra recomendación es la siguiente:
- 3/5 Baloncesto + 2/3 físicas por semana
 - Combinadas o por separado.

- 4** En caso de realizar preparación física durante dos semanas o más te recomendamos realizar la sesión de análisis del movimiento.

ANÁLISIS MOVIMIENTO
55 €

- 5** En cuanto al perfil de jugador senior, recomendamos una sesión de fisioterapia a la semana (consultar cuadro de precios)*

FISIOTERAPIA
50 €

- 6** Para los que hagan asesoramiento nutricional individual, hay una primera sesión de mediciones y entrevista, la segunda es para definir tu dieta.

NUTRICIÓN
45€ 1a sesión
35€ las otras

- 7** En el proceso de inscripción no hay ningún apartado obligatorio, tu escoges que quieres trabajar en función de nuestras recomendaciones. Si es tu primera vez, contacta primero con nosotros.

- 8** Si tienes cualquier duda ponte en contacto con nosotros o escríbelas en el apartado dudas y nos podremos en contacto contigo.





BALONCESTO

¿MEJORAS O EMPEORAS?

Durante la post temporada puedes aprovechar mucho más el tiempo de entrenamiento para mejorar recursos y acciones de tu juego. Con nosotros tú decides que te interesa mejorar y nosotros te ayudamos. Un equipo de entrenadores con experiencia en ACB, Liga Femenina, LEB, EBA o categorías inferiores te ayudarán en todo tu proceso.

SESIONES

Las sesiones son en grupos reducidos con jugadores de tu perfil y objetivos. La duración de cada sesión es de 60 minutos reales de entreno, por eso deberás venir antes para realizar tu rutina de calentamiento y al acabar la sesión la vuelta a la calma.

TECNOLOGÍA APLICADA AL BALONCESTO

Nuestro equipo está formado por entrenadores en constante aprendizaje y evolución. Al día de todas las novedades y trabajando para mejorar año tras año, introduciendo nuevos materiales a nuestra oferta como la máquina de tiro, feedback visual en vídeo o diferentes implementos para la mejora coordinativa.

1 ÚNICA ACCIÓN o CONCEPTO
75% DEL TIEMPO



PREPARACIÓN FÍSICA

PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física hoy en día es una parte fundamental del baloncesto moderno. Desde el desarrollo y adaptación de hábitos en los más jóvenes a la prevención de lesiones y el rendimiento para los jugadores de categoría sénior y profesionales.

Nuestro método de trabajo, basado en la metodología del maestro Seirullo, se centra en entrenar y preparar al jugador de baloncesto. En nuestros centros invertimos constantemente en nuevos materiales y tecnologías como la polea isoinercial con la que nuestro equipo de preparadores producen sobrecargas excéntricas con las que conseguimos adaptaciones que mejoran los movimientos en la pista de baloncesto.

PLAN INDIVIDUAL Y GRUPOS REDUCIDOS

Tu plan de entrenamiento está realizado solamente para ti, no creemos en las rutinas de cajón. Las sesiones serán de 60 minutos aproximadamente y trabajarás en grupos reducidos de 2-4 jugadores. Además, podrás compaginar estas sesiones físicas con otro tipo de trabajos.

OPCIÓN DE FORMATO ONLINE

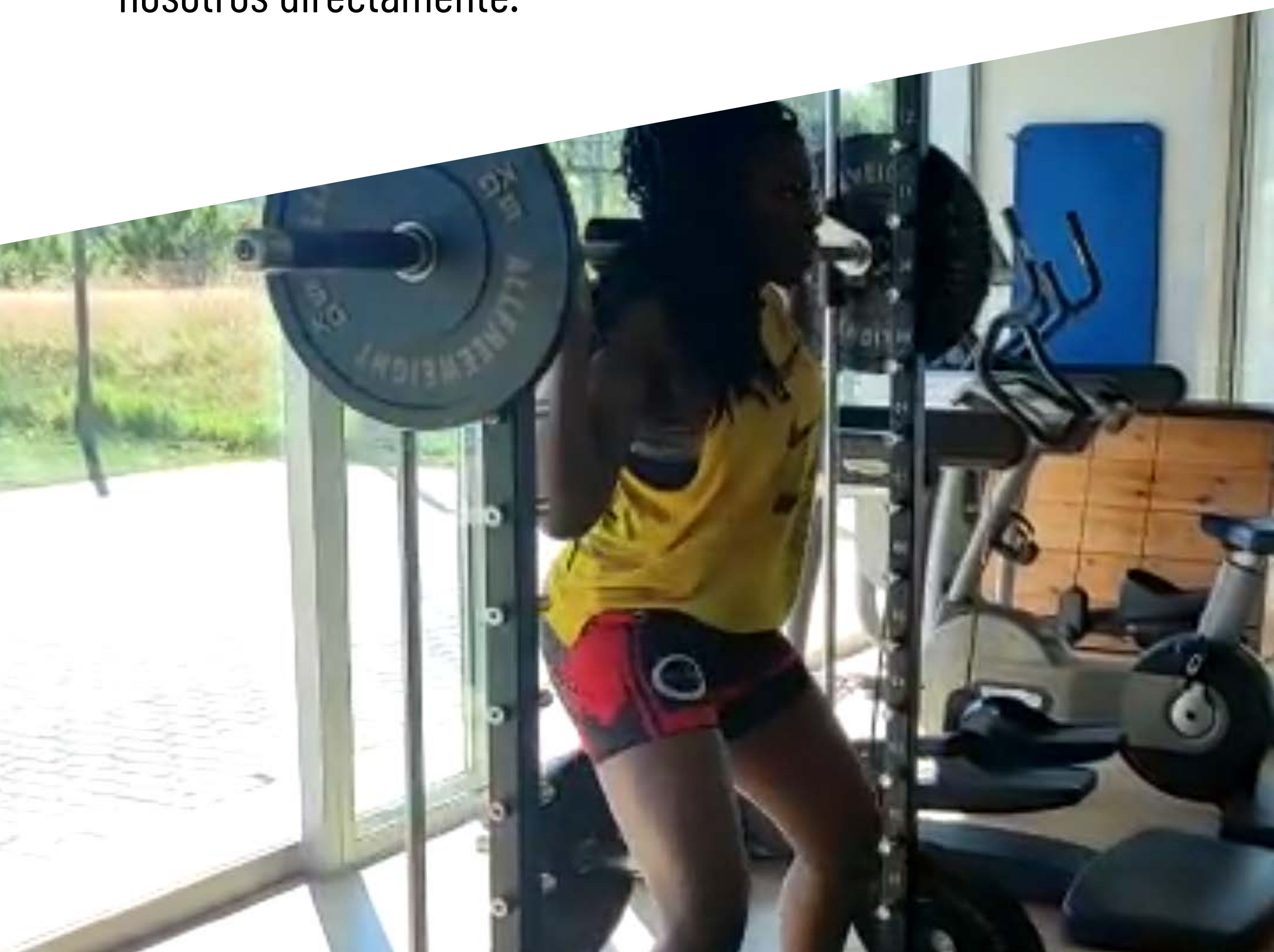
Además de la opción presencial, solamente para jugadores

con experiencia en el trabajo de fuerza existe la opción de realizar el proceso a través de nuestra plataforma, donde tendrás contacto directo con nuestro preparador físico y acceso a todo tu plan individualizado con vídeos explicativos, desde tu propio dispositivo.

PF ONLINE		
SEMANAS	SESIONES POR SEMANA	PRECIO
4	2	75 €
4	3	85 €
4	4	95 €
8	3	140 €
8	4	165 €

REHABILITACIÓN DE LESIONES

Nuestro equipo de trabajo tiene amplia experiencia en trabajar en la readaptación de lesiones coordinados con tu médico o nuestros médicos especialistas de confianza. Si este es tu caso, no sigas el proceso de reserva normal y contacta con nosotros directamente.





FISIOTERAPIA

EN LAS MEJORES MANOS

Nuestros fisioterapeutas y osteópatas son especialistas en terapia manual, ejercicio terapéutico y disponemos de la última tecnología.

Ofrecen dos servicios principales; el diagnóstico preciso y el tratamiento de lesiones deportivas o la recuperación de tu fatiga, cansancio y dolor.

Complementar tu entrenamiento con estos servicios, te ayudará en procesos readaptativos, o bien en la recuperación del propio entrenamiento, complementando el trabajo de preparación física y aportando una ayuda extra para recuperarte mucho mejor.

Como todos nuestros servicios, hay un trabajo en equipo con el resto de áreas del servicio. Este trabajo en equipo, junto a nuestra amplia experiencia, nos ayuda también a trabajar con aquellos jugadores que necesitan una puesta a punto para un campeonato específico o una convocatoria de selecciones, que requieren de un trabajo concreto y una programación especial para llegar en un estado de forma óptimo.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO

Para aquellos jugadores que realizan dos o más semanas de preparación física es ALTAMENTE recomendable escoger este

servicio. También si has tenido molestias o lesiones durante esta temporada, te ayudaremos a prevenirlas.

El análisis de movimiento realizado por nuestro equipo de fisioterapeutas, consiste en una serie de test que evaluarán de manera individualizada los siguientes aspectos:

- 1** Anticipar posibles causas de molestias o lesiones
- 2** Detectar estado y causas de anteriores lesiones
Analizar el estado general del deportista
- 3** Cada test se adaptará a las necesidades de cada deportista

Tras hacer el análisis del movimiento, los jugadores tendrán un protocolo individualizado según sus necesidades para toda la temporada y un informe detallado acerca de lo que hemos detectado y las herramientas que te proponemos.





NUTRICIÓN

NUTRICIÓN COMO FACTOR CLAVE

Si entre tus objetivos entra algún elemento de composición corporal, no dudes que el trabajo va más allá de lo físico y el asesoramiento nutricional va a ser un gran complemento a tu trabajo en el día a día.

SESIONES GRUPALES ONLINE

En 100x100 jugador creemos firmemente en aquello que hacemos y consideramos la nutrición un complemento muy importante para la mejora de nuestros jugadores. Es por ello que para todos aquellos inscritos en 100x100 JUGADOR realizaremos varias sesiones grupales en formato ONLINE para jugadores y sus familias. En estas sesiones ofreceremos recomendaciones y estrategias nutricionales: qué ingerir antes, durante y después de partidos y entrenamientos, hábitos alimentarios saludables, pautas de hidratación, timing (alimentación y suplementación) y una ronda de preguntas cortas.

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

Según los objetivos que hayas marcado en tu inscripción, nuestra nutricionista, si así lo deseas, te asesorará de manera individual para que puedas obtener un plan nutricional adaptado a tus objetivos. Realizaremos una valoración exhaustiva para conocer y mejorar tu estado nutricional y la composición corporal con diferentes estudios cineantropométricos, de este modo conseguiremos mejorar tu dieta, estilo de vida, la composición corporal y el rendimiento deportivo.

ÁREA BALONCESTO



ORIO COMAS

Graduado en CAFyD (UPF), Entrenador superior (FEB). Con experiencia en España ACB-LEB, en Asia BBA, Mexico en LNBP y en la selección Mexicana y Austriaca.



CLAUDIO JORQUERA

Entrenador superior con más de 10 años como entrenador profesional en Chile con participaciones en Liga de las Américas. Seleccionador nacional de Chile. Experiencia en categorías LEB.



LEANDRO NAHMANOVICI

Diplomado en CAFyD (INEF), Entrenador superior (FEB), experiencia en LF1, Euroleague women y LEB. Campeón de LF1 y Supercopa.

¡NOVEDAD!

ENTRENADORES INVITADOS

Esta temporada tendremos con nosotros entrenadores invitados. Cada semana participarán con nosotros diferentes entrenadores de categorías preferente, LEB, ACB o Liga femenina.

¡ESTAD ATENTOS A NUESTRAS REDES SOCIALES!





ÁREA FÍSICA



AITOR PIEDRA

Graduado CAFyD (INEF), Máster RETAN (INEF) y experiencia en LF1, LF2, LEB, EBA y formación de jugadores/as jóvenes.



ENRIC OROZCO

Graduado en CAFyD y Máster en readaptación de lesiones y entrenamiento personal. Experiencia en clubes como SXXI, FSA, LF2 y Copa. Preparador físico personal jugadores EBA, LEB y ACB.



MARC MESIA

Graduado en CAFyD, master en readaptación de lesiones y entrenamiento personal. Experiencia en LEB, Copa y preferentes.

ÁREA SALUD



LAUREÀ PALMER

Diplomado en Fisioterapia (UAB) y Máster Osteopatía (EOB). Director SUMMUM Salut. Fisioterapeuta LEB Oro CBPrat, jugadores LEB, ACB, Euroleague y NBA.



ABRIL GORGORI

Graduada en nutrición humana y dietética, máster en fisiología (UB). Estudiante de doctorado en fisiología del envejecimiento (UV).

RESIDENCIA

Para los jugadores que lo deseen, disponemos de nuestra residencia para jugadores en LA SALLE BONANOVA. La residencia está situada en Barcelona en el barrio de la Bonanova, una zona de Barcelona tranquila y apta para el descanso de nuestros deportistas. Está perfectamente equipada y muy bien comunicada para transporte público o privado. Por aproximadamente unos 45-50€/día según el tipo de pensión.

- Pensión completa, media pensión o solamente almuerzo.
- Zona común de descanso
- Zona Cinema.
- Piscina a primera hora de la mañana
- Parking
- Habitación individual
- Posibilidad de habitación doble con 10% de descuento
- Fácil comunicación hacia Pl. España o Pl. Cataluña

RESIDÈNCIA LA SALLE BONANOVA

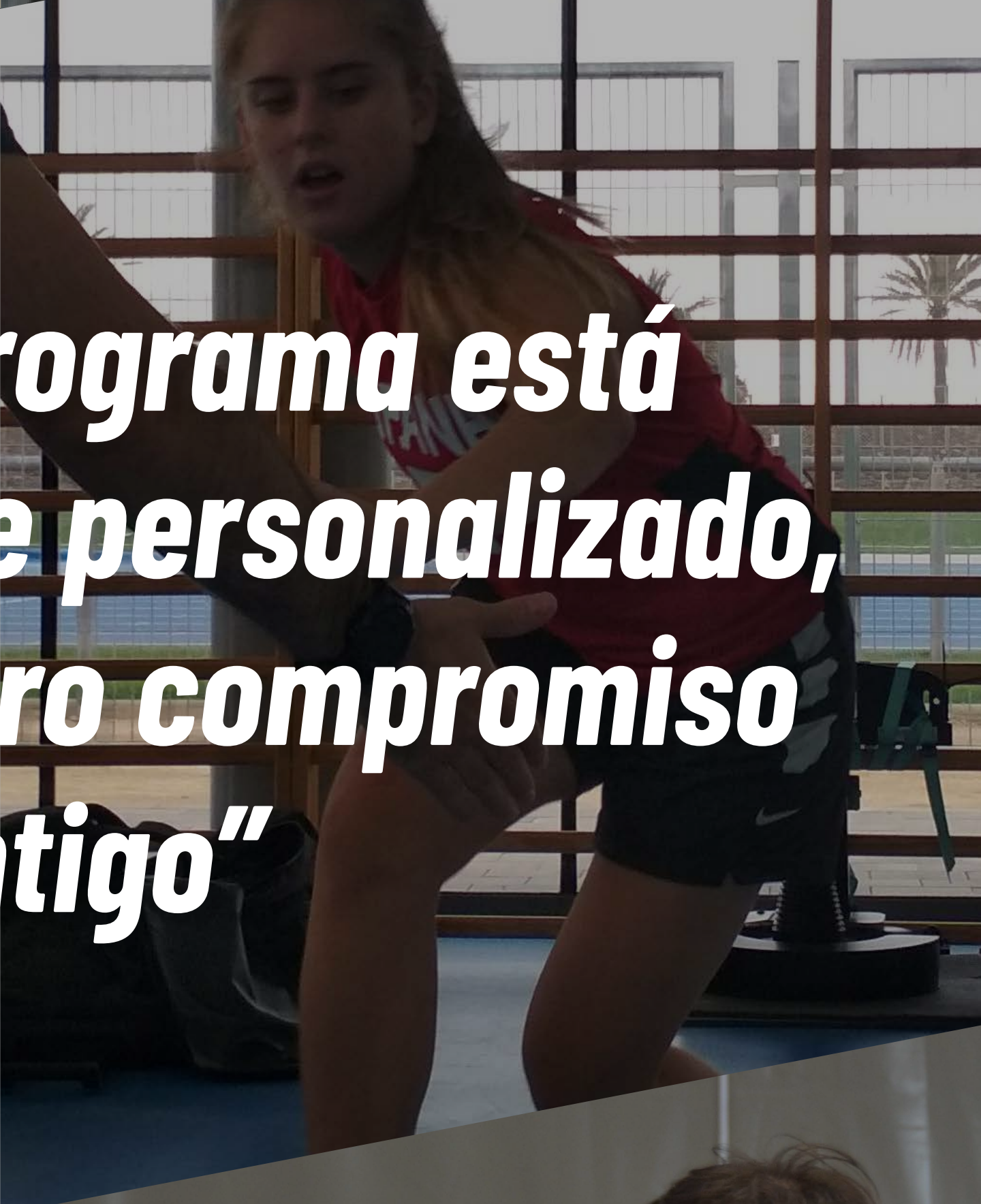


Paseo de la Bonanova, 8. 08022 Barcelona

(+34) 93 254 09 65

residencialasalle.com





“Nuestro programa está absolutamente personalizado, este es nuestro compromiso contigo”





PARA MÁS INFORMACIÓN:

 **Teléfono:** 624 477 879

 **Email:** info@100x100jugador.com

 **Web:** 100x100jugador.com

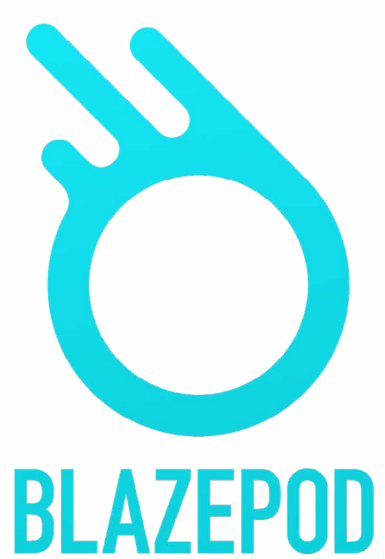




COLABORADOR OFICIAL



PATROCINADOR TÉCNICO





100X100 JUGADOR[©]

POTENCIAMOS TU BALONCESTO

RESERVA TU
PLAZA AQUÍ

100X100JUGADOR.COM