



Programa de competición  
Escuela de Golf  
RCGP

**El Real Club de Golf El Prat** presenta un nuevo programa dirigido a aquellos niños y niñas que quieren profundizar sobre su técnica y preparación para la competición. Se trata del programa de mayor tecnificación que se imparte con tecnología, coaching y preparación física.

**Programa de formación integral:** Golf, preparación física y mental. El programa de competición nace con el objetivo de formar a los alumnos para convertirse en personas de futuro.

**Fecha inicio:** 12 septiembre

**Fecha Final:** 20 junio

**Todos los lunes, miércoles y jueves, de 17:00 a 20:00** (A escoger entre 3 o 2 días  
El programa se desarrollará en las instalaciones del RCGP (Del 12.09.18 al 28.10.18 y del 13.03.19 al 20.08.19) y en el **Vallès Golf** (del 31.10.18 al 10.03.19)



## EJEMPLO HORARIOS

A continuación se muestra un ejemplo de planificación semanal:

### VERANO RCGP

17:00-17:15 Calentamiento	17:00-17:15 Calentamiento	17:00-17:15 Calentamiento
17:15-18:15 Entrenamiento Juego Largo / Juego Corto	17:15-18:15 Campo	17:15-18:15 Entrenamiento Putt / Juego Corto
18:15-18:30 Descanso		18:15-18:30 Descanso
18:30-19:00 Entrenamiento Juego Largo / Juego Corto		18:30-19:00 Reglas
19:00-20:00 Preparación Física		19:00-20:00 Preparación Física / Mental

### INVIERNO Vallés Golf

17:00-17:15 Calentamiento	17:00-17:15 Calentamiento	17:00-17:15 Calentamiento
17:15-18:00 Entrenamiento Juego Largo / Juego Corto	17:15-18:00 Entrenamiento Juego Largo / Juego Corto	17:15-18:15 Entrenamiento Putt / Juego Corto
18:00-18:15 Descanso	18:00-18:15 Descanso	18:15-18:30 Descanso
18:15-19:00 Entrenamiento Juego Largo / Juego Corto	18:15-20:00 Entrenamiento Juego Largo / Juego Corto	18:30-19:00 Reglas
19:00-20:00 Preparación Física		19:00-20:00 Preparación Física / Mental

Esta distribución puede verse modificada debido a la planificación del RCGP o con el objeto de mejorar la calidad del programa



## EL EQUIPO

---



Organización, coordinación y dirección técnica

José María Iturmendi  
Carlos Marín

### Mental Coach



Chema Pujol

### Preparadores físicos



María Carrasco



Xavi Costa

## PRECIO

---

- Profesorado técnico y programa de entrenamiento de golf
- Preparación física
- Preparación mental
- Bolas de prácticas durante las clases
- Salidas al campo
- Informes periódicos
- Acompañamiento a los Campeonatos de Cataluña y España

3 días (lunes, miércoles y jueves): 280€/mes  
2 días (a escoger): 200€/mes

(10 mensualidades)