



AYR

**ARE YOU READY?
COMBINE PRO**

AGOSTO 2023

#DEHUMANOAEXTRATERRESTRE

ARE YOU READY?

AYR (Are You Ready?) es la primera comunidad de baloncesto nacida en la provincia de Tarragona.

AYR está disponible para todos los amantes del baloncesto! (jugadores, entrenadores, árbitros, equipos, fans y visitantes,..)

AYR quiere cumplir su misión de ser un espacio único organizando la primera Combine Pro donde jugadores Profesionales, Semiprofesionales y Rising Stars podrán prepararse para dar un salto de nivel en la próxima temporada.

COMBINE PRO



COMBINE PRO

Trabajo de forma personalizada por jugador:

- Trabajo individualizado por roles
- Runs 5x5
- Experiencias PRO
- Trabajo de Preparación Física específico e individualizado enfocado a la prevención de lesiones

Inscripción por semanas (mañana y tarde).

2, 3 y 4 de Agosto

9, 10 y 11 de Agosto

14, 15 y 16 de Agosto

Máximo de 12 jugadores por semana

Proceso de admisión

Posibilidad de pensión completa

AYR

00:00

HORA DE VIVIR UNA EXPERIENCIA PROFESIONAL PARA LLEVAR TU BALONCESTO A OTRO NIVEL

COMBINE PRO

PRIMERAS 3 SEMANAS AGOSTO
MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES
MAÑANA Y TARDE

- TRABAJO INDIVIDUALIZADO (POR ROLES)
- RUNS 5X5
- EXPERIENCIAS PRO
- PREVENCIÓN DE LESIONES

EQUIPACIÓN PERSONALIZADA

AYRTARRAGONA.COM/COMBINEPRO

#Bepro

SÓLO PARA JÚNIORS Y SENIORS
*PRECIO POR SEMANA.
OPCIÓN DE PERNOCTA Y DE SOLO TARDE

AYR

+25H TRABAJO PRO

AYR

ADMISSION PROCESS

DT
DAVID VIÑAS

QUE SE TRABAJARA?

Trabajo individualizado por roles:

Se centrará en la toma de decisiones en situaciones tácticas a altas velocidades de ejecución.

Exteriores:

Volumen y carga de tiro con las pulsaciones altas

Salidas de BQ Directo

Salidas BQ Indirecto

Finalizaciones con contacto.

Paso 0

Técnica Individual de Dribling

Interiores:

Diferentes situaciones al poste con contacto

Volumen y carga de tiro con las pulsaciones altas

Continuaciones al BQ Directo e Indirecto

Trabajo de Preparación Física:

Específico e individualizado enfocado a la prevención de lesiones con Preparadores Físicos y Recuperadores de lesiones

Runs 5x5:

Se organizarán partidos de 5x5 para trabajar las situaciones específicas de rol llevadas a cabo en las sesiones previas.

Experiencias PRO:

Invitados especiales que compartirán sus experiencias

Talleres experienciales para compartir experiencias en grupo

PLAN DE TRABAJO DIARIO

9:00h	Desayuno
10:00h – 11:00h	Trabajo de Preparación Física
11:00h – 12:00h	Trabajo de Pista
12:30h	Actividad
14:00h	Comida
17:00h	Actividad
18:30h – 19:30h	Trabajo de Pista
19:30h – 20:30h	Runs 5x5
21:30h	Cena
22:30h	Actividad

AYR TEAM

AYR



Coach Sarmiento



David Viñas
Combine PRO Director



Chechu Navas
Talent Manager



David Rivelles
Coach Manager



Jonathan Quina
Coach Pro



David Ruiz
Personal Coach



Ivan Espa
Coach

BASKETBALL FACILITIES

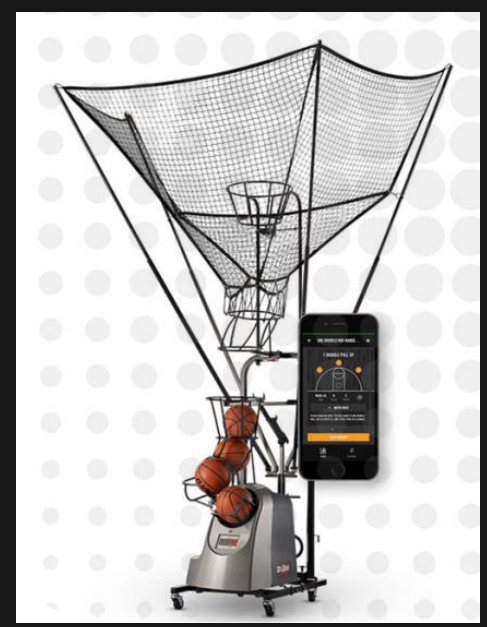


AYR

1 FULL COURT + 4 SMALL HALF COURTS



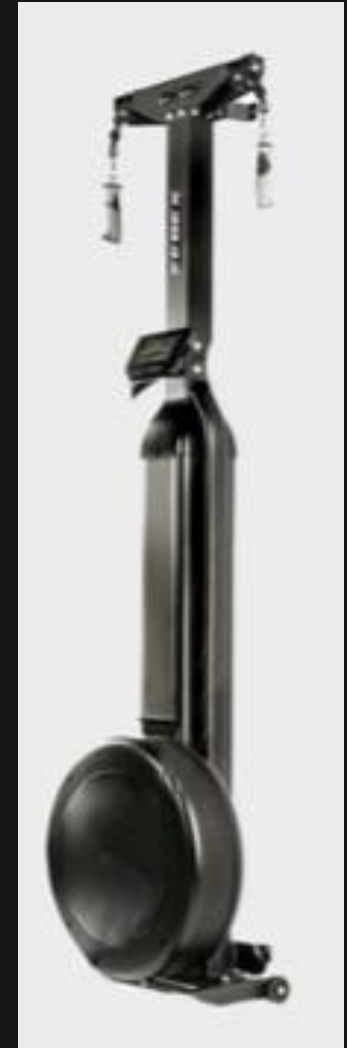
EQUIPMENT





GYM

AYR



AIR CONDITIONING VIDEO ROOM + PHYSICIAN ROOM



CHANGING ROOM WITH 8 SHOWERS



ACCOMODATION FACILITIES OPTIONS



http://www.residenciatarragona.es/#bloc_3

QUE INCLUYE?

Más de 25h de trabajo entre las 3 semanas

Plan personalizado de trabajo

Equipación de entrenamiento personalizada



PRECIO

Coste por semana (3 días Completos - 12 horas)	150€/semana
Coste por semana (3 días Tardes – 6 horas)	100€/semana
Posibilidad de asistir a los RUNS 5x5	10 €/partido
Pensión Completa Residencia Salle Tarragona	50€/día
Otras opciones de pensión completa preguntar a AYR	

Realizar la pre-inscripción en www.ayrtarragona/combinepro. Una vez aceptada la preinscripción llegará un enlace para finalizar la inscripción y realizar el pago de reserva.

Nº de Cuenta: ES34 0049 1877 44 2310757167

Para solicitar información:

David Viñas	645 34 71 97
David Rivelles	639 71 61 59
Chechu Navas	627 97 98 89



www.ayrtaragona.com

@ayrtarragona

info@ayrtarragona.com

Pol. Francolí, Parcela 27, N7

+34 609 930 490

