

2022

Summer Camp

المعسكر الصيفي من ١٨ يونيو الى ٢٥ يونيو ٢٠٢٢ *

تدريب لمدة 7 أيام وشامل في بيئة جيدة قريبة من باريس

بعد تقييم طبي وتقييم لياقة كامل خلال اليوم الأول، سوف تتبع تدريبات عالية الجودة لمدة 6 أيام تحت إشراف مدرب اللياقة نيكولاس تشارتون

وقت التدريب

التدريبات على النتائج التي تحصلها خلال الاختبارات وحسب احتياجاتك الخاصة. لضمان عمل عالي الجودة، نحن نقدم لكل معسكر وبعد أقصى 4 لاعبين مع مدرب لياقة واحد.

يوم 1

مع شركة **TMG** تشخيص عضلات كامل لتطوير الجسم والتي تعمل فعلياً مع **TMG** أفضل الأندية الأوروبية مثل برشلونة، ريال مدريد، تشيلسي، مانشستر يونايتد، الخ ... عمل تقييم كامل للانقباضات بمختلف عضلات الجسم السفلى ومقارنة النتيجة بين الرجل اليمنى واليسرى.

“ إن وظيفة العضلات المتزامنة والمتناظرة هي شرط أساسي لأجل الأداء الأمثل. تدريب **TMG** يحدد وبشكل واضح تباين زوج العضلات والعمل الغير متزامن في السلسلة الحركية” (تطور الجسم **TMG**).

تدريب حركي تحت إشراف الطبيب جين مارسيل فيريت، لقياس قوة العضلات التي تحكم حركات مفصل الركبة ومفصل الكاحل، ومقارنة النتائج لأجل تحديد العيب كنسبة بين الجانبين.

فحص طبي مع الطبيب جين مارسيل فيري.
جلسة تجبير عظام مع مولود دورغام.
فحص غذائي + استراتيجية تغذية + تقييم لكتلفة الدهون والنحافة مع الطبيب بنيامين بيوليت.

اختبار الحركة الديناميكية وتحليله مع اختبار **NASM** واختبارات **optojump**.
اختبار السرعة الهوائية القصوى لتقييم قدرة تحمل وتعافيك بعد بذل الجهد الأقصى



جلسات صباحية وبعد الظهر تحت إشراف
مدربي اللياقة.
جلسات علاجية في نهاية اليوم مع الأخصائي
علاج طبيعي

Day 2

جلسات صباحية وبعد الظهر تحت إشراف
مدربي اللياقة.
جلسات علاجية في نهاية اليوم مع الأخصائي
علاج طبيعي

Day 3

التدريب الصباحي + بعد الظهر حر ومسائي

Day 4

جلسات صباحية وبعد الظهر تحت إشراف
مدربي اللياقة.
جلسات علاجية في نهاية اليوم مع الأخصائي
علاج طبيعي

Day 5

جلسات صباحية وبعد الظهر تحت إشراف
مدربي اللياقة.
جلستي علاج عظام مع مولود درغام في نهاية
اليوم.
عشاء خاص لليوم الأخير.
استخلاص معلومات الأسبوع وتقديم تقرير
فردى من خلال الاختبارات الطبية واختبارات
اللياقة.

Day 6

جلسة صباحية و جلسات بعد الظهر تحت
إشراف مدربي اللياقة + نهاية المعسكر.

Day 7

ماذا بعد

السكن

Fit The Ground يتم تغطية الترتيبات الخاصة
بالمسكن من قبل خلال وقت المعسكر. سوف
تبقون في المعسكر في أقسام جيدة ومريحة.

كيفية الانتقال خلال وقت الفراغ؟

في حالة الاحتياجات خلال الأسبوع فلا تشعر
بالقلق يحث أن سائقنا سيقدم لكم المساعدة حيال
أي من متطلباتكم والتي ستساعدكم على
الشعور بالتفرغ والتدريب بشكل أفضل.

الطعام

جميع الأطعمة (الفطار، الغداء، والعشاء)
ستكون تحت إشراف أخصائي التغذية
الرياضية، الطبيب بنيامين بويليت.

وقت إضافي *

ستكونون بحاجة للبقاء لوقت أطول معنا،
تشعرون بأنكم ستحتاجون لأكثر من أسبوع
واحد قبل بدء الموسم مع ناديتكم؟ لا مشكلة؛
يمكننا تمديد وقت إقامتكم مع Fit The
Ground وسنضع جدول زمني خاص
لأجلكم.

