

# Una concentració per agafar força

Llagostera. L'equip comença avui una estada de sis dies a la Cerdanya, on intensificarà el treball físic



La plantilla arribant a Puigcerdà Foto: UE LLAGOSTERA.

Una de les principals novetats de la pretemporada del Llagostera serà la concentració que tota la plantilla realitzarà a la Cerdanya durant els propers sis dies. Santi Castillejo va explicar dimecres passat que l'estada ha sigut una petició seva i que tot el que comporten les concentracions de pretemporada fa que el tècnic navarrès en sigui un ferm partidari: "M'agrada fer sempre una setmana com aquesta. És un moment en què el jugador pateix molt a nivell físic però també són els dies més importants per encarar bé la temporada. M'agrada estar a sobre dels jugadors en aquest moment", va destacar el tècnic del Llagostera.

Així doncs, tot fa preveure que als futbolistes blaugrana els espera una setmana de pallisses físiques abans de començar a jugar partits i d'entrar en aspectes més tàctics. El cos tècnic del Llagostera ha previst dobles sessions diàries en què augmentar la fortalesa física serà el principal objectiu. Durant aquesta segona

setmana d'entrenament es deixarà una mica de banda el contacte amb la pilota, sobretot en els primers dies. De cara al final de la setmana, ja s'introduiran més aspectes tàctics per afrontar el primer partit de la pretemporada, dissabte que ve, a la ciutat esportiva Dani Jarque de l'Espanyol contra el filial blanc-i-blau (19.30 h).

L'expedició llagosterenca s'allotjarà a l'hotel Campus Cerdanya de Puigcerdà. En aquestes instal·lacions, la plantilla tindrà a la seva disposició un terreny de joc de gespa natural, un pavelló poliesportiu i també dues piscines. Situat a 1.200 metres d'altitud i molt proper a muntanyes que voregen els 2.000 metres, les condicions fan que l'hotel Campus Cerdanya sigui una destinació habitual per a diversos esportistes i clubs d'elit.

El retorn de Pi i Moragón Aquesta setmana també està previst que es reincorporin a l'equip Enric Pi i Moragón, que han allargat les seves vacances després de casar-se. Amb ells, Castillejo ja tindrà disponibles tots els jugadors. Estrena a Instagram El club blaugrana, molt actiu en xarxes socials com Twitter a on té més de 7.000 seguidors, va estrenar fa una setmana perfil a Facebook i aquest cap de setmana també ha creat un compte d'Instagram. Aquesta nova eina digital centra l'atenció en les imatges i en les fotografies i també permet fer retocs per donar més espectacularitat a les instantànies que es realitzin.

Publicat a:

Font del document:

[http://www.lesportiudecatalunya.cat/nei9/article/8-esports/52-futbol-catala/762700-una-concentracion-per-agafar-forca.html?piwik\\_campaign=rss&piwik\\_kwd=m&utm\\_source=rss&utm\\_medium=m&utm\\_campaign=rss](http://www.lesportiudecatalunya.cat/nei9/article/8-esports/52-futbol-catala/762700-una-concentracion-per-agafar-forca.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=m&utm_source=rss&utm_medium=m&utm_campaign=rss)