

STAGE PASCUA PRE-COMPETICIÓN POLIDEPORTIVO NAZARET

Del 23 al 26 de Abril



Campus orientado a niños/as con un nivel medio/alto que quieran perfeccionar su tenis con entrenamientos específicos y basados en la competición.

Edades a partir de los 9 años y grupos reducidos

Plazas limitadas

Actividades:

- Tenis: Ejercicios en pista de movilidad. Desplazamientos específicos del tenis.
Técnica de todos los golpes incluso los especiales (golpes de fondo con efectos, voleas, remates y jugadas en pista).
Ejercicios de control. Peloteos con objetivos tácticos. (Dirección y profundidad)
Partidos
- Preparación física: Trabajo de coordinación, resistencia y fuerza, combinados y aplicados al tenis.
- Competición: Torneos federados: Se disputará el gran premio Tecnifibre en el C.T Alge-tenis (Inscripción opcional).

Horarios y Centro:

De 8:30h a 14:00h Polideportivo de **Nazaret**

Fechas

Del 23 al 26 de ABRIL

Precio y Horarios:

HORARIO	ACTIVIDAD
8:30-09:00h	Llegada
9:00h-11:00h	Entrenamiento técnico
11:00h-11:30h	Almuerzo
11:30h-12:00h	Preparación física
12:00h-13:30h	Partidos y estiramientos
13:30-14:00h	Ducha y recogida

	Alumn@s FTCV
Precio:	68€