



# **Intensivo de Tenis 2021-2022**

## **CT.Mas Dels Frares (Benicasim)**



**Director Deportivo: Rubén Ripollés Bru**

**Coordinador Deportivo: Ruben Domingo Segarra**



## ENTRENAMIENTO INTENSIVO Invierno:

El horario de entrenamientos será de 10-13 sábados y domingos y constarán de dos partes, una dedicada al físico y la otra a la técnica y táctica del tenis o pádel. Trabajarán 2 grupos simultáneamente, mientras unos hacen físico, los otros hacen tenis y viceversa (horario indicado abajo en las tablas). Los grupos estarán formados por un máximo de 6 niños. El grupo VERDE constara de los niños más pequeños, con edades comprendidas entre los 9-12 años. El grupo AZUL constara de los más mayores, entre 13 y 18 años. No obstante estos grupos serán flexibles dependiendo del nivel que tenga cada niño y la edad y la afinidad dentro de cada grupo (así como la combinación de los deportes de tenis y pádel según los grupos que se formen de los intensivos cabe la posibilidad de ser sin físico como alternativa).

**El material que deben traer los niños todos los días es una mochila o raquetero con:**

- Toalla.
- Agua y bebidas isotónicas.
- 2 raquetas/pala propia a ser posible.
- Ropa para cambiarse: zapatillas diferentes para hacer el físico y una camiseta para los cambios del tenis al físico. Importante la higiene.
- Comida: rosquilletas, bocadillos, tappers con pasta, fruta....
- Protección solar y gorra.

AZUL	Hora	Primer Sábado	Segundo Sábado	Tercer Sábado	Cuarto Sábado
	10-11.30	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico/táctico	Tenis/Pádel: Táctico
	11.30-12.00	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso
	12.00-13.00	Físico: Velocidad	Físico: Desplazamientos	Físico: Fuerza	Físico: Juego de pies
	Hora	Primer Domingo	Segundo Domingo	Tercer Domingo	Cuarto Domingo
	10-11.30	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico/táctico	Tenis/Pádel: Táctico
	11.30-12.00	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso
	12.00-13.00	Físico: Juego de pies	Físico: Fuerza	Físico: Desplazamientos	Físico: Velocidad



<b>VERDE</b>	<b>Hora</b>	<b>Primer Sábado</b>	<b>Segundo Sábado</b>	<b>Tercer Sábado</b>	<b>Cuarto Sábado</b>
	<b>10-11.00</b>	Físico: Velocidad	Físico: Desplazamientos	Físico: Fuerza	Físico: Juego de pies
	<b>11.0-11.30</b>	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso
	<b>11.30-13.00</b>	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico/táctico	Tenis/Pádel: Táctico
	<b>Hora</b>	<b>Primer Domingo</b>	<b>Segundo Domingo</b>	<b>Tercer Domingo</b>	<b>Cuarto Domingo</b>
	<b>10-11.00</b>	Físico: Juego de pies	Físico: Fuerza	Físico: Desplazamientos	Físico: Velocidad
	<b>11.00-11.30</b>	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso	Almuerzo/Descanso
	<b>11.30-13.00</b>	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico	Tenis/Pádel: Técnico/táctico	Tenis/Pádel: Táctico