

ENTRENAMIENTO INTENSIVO VERANO 2022:

El parking permanecerá cerrado durante todo el periodo que dura la actividad, queda **PROHIBIDO APARCAR DENTRO DEL CLUB** (buscar en las inmediaciones del club tanto para dejar al alumno/a como para la recogida). La entrada se producirá por la PUERTA GRANDE PRINCIPAL DE ACCESO, hacia la **PERGOLA** (la estructura circular con bancos que hay pasando el gimnasio gorila box) que será donde esperaran los niños a los monitores. La salida será también por la PUERTA GRANDE PRINCIPAL DE ACCESO, los alumnos se esperaran a los padres en la **OLIVERA** que hay enfrente (zona sombreada).

El horario de entrenamientos será de 10-13 y constarán de dos partes, una dedicada al físico y la otra a la técnica y táctica del tenis.

Trabajarán 4 grupos simultáneamente, mientras unos hacen físico, los otros hacen tenis y viceversa. Los grupos estarán formados por un máximo de 10 niños.

El grupo **VERDE** y **AZUL** contará con los niños más pequeños, con edades comprendidas entre los 8-13 años. El grupo **AMARILLO** y **ROSA** está pensado para los más mayores, entre 14 y 18 años. No obstante estos grupos serán flexibles dependiendo del nivel de tenis que tenga cada niño.

En lo referente a la programación, se ha diseñado para que al principio de la semana los entrenamientos sean más técnicos, muchos carros, bolas estáticas, corregir posiciones, etc, todo para que tengan buenas sensaciones cara al principio de semana.

Llegado a mitad de semana empezarán los entrenamientos tácticos, pensados para la práctica del peloteo, dirección de bola, jugadas...Finalmente los viernes se dedicarán única y exclusivamente para juegos o partidos.

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

- Toalla.
- Agua y bebidas isotónicas.
- 2 raquetas 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.

En cuanto al material que deberán utilizar los entrenadores:

- Pistas.
- Carros de bolas.
- Material de entrenamiento: conos, escaleras, chinos....



AZUL	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10-11	Físico: Velocidad	Físico: Desplazamientos Juego de pies y core	Físico: Fuerza	Físico: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico: Resistencia/libre
	11-11:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
	11:30-13	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos

VERDE	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10-11	Físico: Velocidad	Físico: Desplazamientos Juego de pies y core	Físico: Fuerza	Físico: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico: Resistencia/libre
	11-11:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
	11:30-13	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos

ROSA	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10-11.30	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos
	11.30-12	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
	12-13	Físico: Velocidad	Físico: Desplazamientos Juego de pies y core	Físico: Fuerza	Físico: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico: Resistencia/libre

AMARILLO	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10-11.30	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos
	11.30-12	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
	12-13	Físico: Velocidad	Físico: Desplazamientos Juego de pies y Core	Físico: Fuerza	Físico: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico: Resistencia/ libre