

ESCUELA DE ALTO REDIMIENTO DE TENIS UNIVERSIDAD EUROPEA

XVII CAMPUS DE TECNIFICACIÓN JULIO / AGOSTO 2023

TODOS LOS NIVELES - A PARTIR DE 6 AÑOS

FECHAS

1ª QUINCENA JULIO: del 3 al 14

2ª QUINCENA JULIO: del 17 al 28

1º SEMANA AGOSTO: del 31 jul. al 4

5

PROGRAMAS^(*)

(*) Por meses, quincenas o semanas sueltas de **LUNES a VIERNES** salvo el **programa 5** (con RESIDENCIA) que es de **LUNES a DOMINGO**

XVII CAMPUS DE TECNIFICACIÓN PROGRAMAS

PROGRAMA 1 (L – V)

TURNO 1

- 9:00h – 11:00h: Entrenamiento en pista
- 11:00h – 12:00h: Preparación física

TURNO 2

- 10:00h – 11:00h: Preparación física
- 11:00h – 13:00h: Entrenamiento en pista

DEPENDIENDO DEL NIVEL DE TENIS, LOS ALUMNOS SERÁN ASIGNADOS A UN TURNO

PROGRAMA 2 (L – V)

- 9:00h – 11:00h: Entrenamiento en pista
- 11:00h – 12:00h: Preparación física
- 12:00h – 13:30h: Entrenamiento mental de tenis

PROGRAMA 3 (L – V)

- 9:00h – 11:00h: Entrenamiento en pista
- 11:00h – 12:00h: Preparación física
- 12:00h – 13:30h: Entrenamiento mental de tenis
- 13:30h – 14:45: Comida en cafetería UE

PROGRAMA 4 (L – V)

- 9:00h – 11:00h: Entrenamiento en pista
- 11:00h – 12:00h: Preparación física
- 12:00h – 13:30h: Entrenamiento mental de tenis
- 13:30h – 14:45: Comida en cafetería UE

14:45h: A partir de esta hora se realizarán acompañamientos a torneos federados (con calentamiento y asesoramiento antes, durante y después de cada partido).

Los días que no haya torneo habrá entrenamiento en pista de 16:00h a 17:30h.

PROGRAMA 5 (L – D) CON RESIDENCIA

- 9:00h – 11:00h: Entrenamiento en pista
- 11:00h – 12:00h: Preparación física
- 12:00h – 13:30h: Entrenamiento mental de tenis
- 13:30h – 14:45: Comida en cafetería UE

14:45h: A partir de esta hora se realizarán acompañamientos a torneos federados (con calentamiento y asesoramiento antes, durante y después de cada partido).

Los días que no haya torneo habrá entrenamiento en pista de 16:00h a 17:30h.

17:30h: A partir de esta hora o después de la participación en torneos, habrá piscina y descanso en la residencia.

21:00h: Cena

SÁBADOS: Entrenamiento de tenis por la mañana y acompañamiento a torneos.

DOMINGO: Acompañamiento a torneos o día libre con actividades.

Todos los programas se podrán realizar por semanas sueltas, quincenas o meses.
Grupos de máximo 4 alumnos x pista