

IV CAMPUS VERANO ESCUELA ALTO RENDIMIENTO UE

MALLORCA 8-21 julio 2019

PLAN ESPECÍFICO ENTRENAMIENTO EN PISTAS DE TIERRA
DOBLE SESIÓN ENTRENAMIENTOS MAÑANA Y TARDE.
ACTIVIDADES ACUÁTICAS CON MONITORES ESPECIALIZADOS.
VISITA Y COMPETICION AMISTOSA EN ACADEMIA RAFA NADAL ACADEMY.



MÍNIMO 8 JUGADORES PARA PODER REALIZAR EL CAMPUS

INTERESADOS CONTACTAR CON:

Pedro Huelves Tfno: 629017792 pedrohuelves@gmail.com

Israel Ruano Tfno: 677555881 isruano75@gmail.com

PLAN TRABAJO DIARIO (LUNES A VIERNES)

08:00-09:00h: Desayuno
09:00-10:00h: Preparación física
10:00-12:00h: Entrenamiento en pista de tierra.
12:00-12:30h: Estiramientos.
12:30-14:00h: Ducha y descanso.
14:00-15:00h: Buffet libre.
15:00-17:00h: Descanso
17:00-18:30h: Entrenamiento en pista de tierra/COMPETICION.
18:30-19:00h: Estiramientos.
19:00-20:30h: Tiempo libre / Piscina en hotel.
21:00-22:00h: Cena Buffet

PLAN FIN DE SEMANA

08:00-09:00h: Desayuno
09:00-10:00h: Preparación física.
10:00-12:00h: Entrenamiento en pista de tierra.
12:00-13:00h: Estiramientos/ducha y descanso.
13:00-14:00h: Tiempo libre hotel.
14:00-15:00h: Comida Buffet libre.
15:00-17:00h: Descanso
17:00-21:00h: Actividades ocio (Playa).

Entrenamientos específicos para aprender a jugar en esta superficie.

HOTEL BEST DELTA

Urbanización Puig Ros
Carrer Tudó s/n 076609
Islas Baleares

Pistas de tenis a 2 min a pie

- Habitaciones dobles.
- Aire acondicionado.
- Nevera en todas las habitaciones.
- WI-FI.
- Pensión completa.
- Zonas verdes en las zonas comunes
- 2 piscinas.

