

ESCUELA DE ALTO RENDIMIENTO DE TENIS UNIVERSIDAD EUROPEA

# XVIII CAMPUS DE TECNIFICACIÓN JULIO / AGOSTO 2024

TODOS LOS NIVELES - A PARTIR DE 6 AÑOS

5

PROGRAMAS(\*)

## FECHAS

1ª SEMANA JULIO: del 01 al 07

2ª SEMANA JULIO: del 08 al 14

3ª SEMANA JULIO: del 15 al 21

4ª SEMANA JULIO: del 22 al 28

5ª SEMANA JULIO/AGOSTO: del 29 al 03

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

# XVIII 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