

XX CAMPUS DE TECNIFICACIÓN JULIO / AGOSTO 2026

TODOS LOS NIVELES - A PARTIR DE 6 AÑOS

5

PROGRAMAS(*)

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

📅 FECHAS

1ª SEMANA JUNIO/JULIO: del 29 al 05

2ª SEMANA JULIO: del 06 al 12

3ª SEMANA JULIO: del 13 al 19

4ª SEMANA JULIO: del 20 al 26

5ª SEMANA JULIO/AGOSTO: del 27 al 02

6ª SEMANA AGOSTO: del 03 al 08

XX CAMPUS DE TECNIFICACIÓN PROGRAMAS

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

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 incluyen reconocimiento médico en SPORTS HEALTH AND PERFORMANCE EXCELLENCE UNIVERSIDAD EUROPEA