

# XVI CAMPUS DE TECNIFICACIÓN JULIO / AGOSTO 2022

TODOS LOS NIVELES - A PARTIR DE 6 AÑOS

4

PROGRAMAS(\*)

(\*) Por quincenas, meses o semanas sueltas  
DE LUNES A VIERNES



FECHAS

1ª QUINCENA JULIO: del 4 al 15

2ª QUINCENA JULIO: del 18 al 29

1º SEMANA AGOSTO: del 1 al 5

## Información y contacto

Tf: +34 629 017 792

Email: [enpista@enpista.es](mailto:enpista@enpista.es)

<https://escuelaaltorendimientotenis.enpista.es>



# XVI 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

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

### 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



## PROGRAMA 2

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



## PROGRAMA 4

- 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 3

- 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.

POSIBILIDAD DE RESIDENCIA (de lunes a domingo)

## Información y contacto

Tf: +34 629 017 792

Email: [enpista@enpista.es](mailto:enpista@enpista.es)

<https://escuelaaltorendimientotenis.enpista.es>

