



# ESCOLA D'ADULTS TENIS

Inscripció mensual

Sessions de 1h o 1h 30 min

De dilluns a divendres.





# ESCOLA D'ADULTS

## INICIACIÓ:

Aspectes bàsics del tenis i iniciació als principals cops

## PERFECCIONAMENT:

- Treball específic de tots els cops.
- Potenciació dels exercicis de control de cops.
- Consolidació del swing

# ESCOLA DE COMPETICIÓ

## COMPETICIÓ DE 7 A 12 ANYS

- Inscripció mensual.
- 2h 30 min d'entrenament
- De dilluns a divendres a partir de les 17:30h.

- Treball específic de cada cop.
- Iniciació als partits i a l'entrenament físic.
- Potenciació de la intensitat de l'entrenament i consolidació del piloteig.

## ALTA COMPETICIÓ A PARTIR DE 13 ANYS

- Inscripció mensual a consultar.
- De dilluns a divendres a partir de les 16h.
- 3 h d'entrenament.

- Màxima intensitat en els entrenaments de tenis i físic.
- Treball específic de prevenció de lesions.
- Consolidació de transicions i preparació de partits.
- Anàlisi del joc i del partit.
- Confirmació del seu esquema apropiat al seu joc a escala tenística mental.

**PER A MÉS INFORMACIÓ I CONSULTES:**

esports2barcelona@gmail.com | Tel. 656.467.284.