

Programa Stage de Competició 2020

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

HORARIS

	Grup Petits	Grup Grans
9.00 - 10.30	Entrenament tenis	Preparació física
10.30 - 12.00	Preparació física	Entrenament tenis
12.00 - 13.00	Xerrada sobre aspectes mentals i tàctics	
13.00 - 14.00	Dinar	
14.00 - 15.00	Descans	
15.00 - 16.00	Visualització de vídeos, situacions de competició...	
16.00 - 18.00	Entrenament tenis	

TENIS A PISTA (matí)

- Escalfament
- Controls (piloteig) des del fons de la pista i en la volea. Estàtics i canviant direccions.
- Drills amb objectius tàctics.
- Entrenament del servei i de la restada.
- Punts amb objectius tàctics i mentals.

TENIS A PISTA (tarda)

- Treball específic de cada cop o aspecte tàctic en particular.
- Partits d'entrenament.

SETMANES DE L'STAGE

1a setmana	del 29 de juny al 3 de juliol
2a setmana	del 6 al 10 de juliol
3a setmana	del 13 al 17 de juliol
4a setmana	del 20 al 24 de juliol
5a setmana	del 27 al 31 de juliol

PREUS

Pel que fa als horaris, hi ha dos opcions:

Opció A

Stage mati: de 9.00 a 13.00

Aquesta opció no contempla competir aquella setmana

Preu: 150€ per setmana

Opció B

Stage tot el dia: de 9.00 a 18.00

Aquesta opció té la possibilitat de que els alumnes competeixen

Preu: 210€ per setmana

Tots els socis podreu gaudir dels descomptes que ja que aquest és un horari tipus de l'organització de cada dia.

En cas que l'organització necessiti realitzar un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dintre d'aquest horari.

CAMPIONATS

Setmana 1 - 29/06-05/07

PERE MASIP UP CORNELLÀ
(categories benjamí a júnior)

CIRCUIT ABSOLUT UP CORNELLÀ

CAMPIONAT CATALUNYA ALEVÍ
MASCULÍ I FEMENÍ (4-5 JULIOL)

Setmana 2 - 06/07-12/07

CAMPIONAT CATALUNYA INFANTIL
(VALL D'HEBRÓN)

PERE MASIP UP CORNELLÀ
(categories benjamí a júnior)

CIRCUIT ABSOLUT UP CORNELLÀ

Setmana 3 - 13/07-19/07

CAMPIONAT CATALUNYA S-11
(GEIEG)

CAMPIONAT CATALUNYA S-13 CT VIC

PERE MASIP SET BALL
(categories benjamí a júnior)

CIRCUIT ABSOLUT UP CORNELLÀ

Setmana 4 - 20/07-26/07

CAMPIONAT DE CATALUNYA CADET
(CT GIRONA)

CAMPIONAT DE CATALUNYA BENJAMÍ
(VALL D'HEBRÓN)

PERE MASIP SET BALL
(categories benjamí a júnior)

CIRCUIT MONTY TOUR

Setmana 5 - 27/07-01/08

CAMPIONAT CATALUNYA S-15
(CN LLEIDA)

PERE MASIP CT SABADELL
(categories benjamí a júnior)

CIRCUIT ABSOLUT VALL PARC