



STAGE de Competición 2019

Verano Tenis 29/6 - 10/9

- **DIRIGIDO A:** Jugadoras/es de 9 a 17 años que deseen ampliar su potencial tenístico y disfrutar de la competición.
- **INSTALACIONES:** Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CAR) de Sant Cugat del Vallés, **Barcelona**. Residencia* con piscina situada en **Bellaterra**, paraje de gran belleza natural y en un agradable ambiente familiar, a tan sólo 5 min. del CAR.

CURSOS de 15 días - Fechas		RESIDENTES
1ª Quincena	29 Junio - 10 Julio	Entradas: Domingo, 18h Salidas: Viernes, 17h
2ª Quincena	13 Julio - 24 Julio	
3ª Quincena	27 Julio - 7 Agosto	
4ª Quincena	31 Agosto - 10 Septiembre	

PRECIOS del Curso / Quincena			No incluido, opcional
NO RESIDENTES	650 €	- Programa deportivo. - Acompañamiento al Torneo Diadora.	- Comidas, 11-13€ - Pack ocio, 60€
RESIDENTES	1.560 €	- Programa deportivo. - Alojamiento* (según edad, alojamiento en el CAR o en la residencia familiar de Bellaterra. Régimen pensión completa. - Pack ocio. - Inscripción y acompañamiento al Torneo Diadora.	- Días extras según fechas de entradas y salidas establecidas.

PACK OCIO / Fin de Semana			
	SÁBADO	DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • 4-5 Julio • 18-19 Julio • 1-2 Agosto • 5-6 Septiembre
Mañana	Piscina - playa	Parque atracciones Tibidado	
Tarde	Cine	Entrenamiento	
Precio: 60€ - incluye desplazamiento y entrada a la actividad -			

- **INSCRIPCIÓN:** Complimentar y enviar el formulario disponible en ribacompeticion.com. Plazas limitadas, cierre de las inscripciones al completar las mismas. La reserva de plaza será efectiva una vez recibido el 50% del importe total del curso mediante giro postal.



PROGRAMA DEPORTIVO

	LUNES - DÍA 1º	MARTES - DÍA 2º	MIÉRCOLES - DÍA 3º	JUEVES - DÍA 4º	VIERNES - DÍA 5º
8:30 a 10	Filmación vídeo	Entrenamiento_TÁCTICO (2)	Entrenamiento_TÉCNICO (2)	Entrenamiento_TÉCNICO-TÁCTICO (1): Revés cortado	Entrenamiento_TÉCNICO-TÁCTICO (3)
10 a 10:15	- descanso -	- descanso -	- descanso -	- descanso -	- descanso -
10:30 a 11:30	Entrenamiento_TÁCTICO (1)	Entrenamiento_TÉCNICO (1): Derecha nivel 3	Entrenamiento_ESPECÍFICO (1): Saque lifado	Entrenamiento_TÉCNICO-TÁCTICO (2): Ataque/defensa	Entrenamiento_ESPECÍFICO (2): Saque plano-cortado
11:45 a 13	Aula: Análisis jugadores profesionales	Aula: Inglés	Piscina	Aula: Técnica tenis actual	Piscina
13 a 15	- ducha & comida -	- ducha & comida -	- ducha & comida -	- ducha & comida -	- ducha & comida -
15:15 a 17	Competición_Copa Davis	Competición_Copa Davis	Competición_Torneo Diadora	Competición_Torneo Diadora	Competición: Copa Davis Torneo Diadora
	LUNES - DÍA 6º	MARTES - DÍA 7º	MIÉRCOLES - DÍA 8º	JUEVES - DÍA 9º	VIERNES - DÍA 10º
8:30 a 10	Entrenamiento_TÁCTICO (3)	Entrenamiento_TÉCNICO (3): Derecha nivel 3	Entrenamiento_TÉCNICO (5): Derecha/Revés nivel 3	Entrenamiento_TÉCNICO-TÁCTICO (4): Juego de ataque	Filmación vídeo
10 a 10:15	- descanso -	- descanso -	- descanso -	- descanso -	- descanso -
10:30 a 11:30	Entrenamiento_TÁCTICO (4)	Entrenamiento_TÉCNICO (4): Revés nivel 3	Entrenamiento_ESPECÍFICO (3): Saque	Entrenamiento_TÉCNICO-TÁCTICO (5): Volea/s mash	Juegos
11:45 a 13	Aula: Cómo afrontar la competición	Aula: Inglés	Piscina	Aula: Circuito actual de competición	Piscina
13 a 15	- ducha & comida -	- ducha & comida -	- ducha & comida -	- ducha & comida -	- ducha & comida -
15:15 a 17	Competición_Copa Davis	Competición_Copa Davis	Competición_Torneo Diadora	Competición_Torneo Diadora	Competición: Copa Davis Torneo Diadora