

Actividades Dirigidas Club Español de Tenis



JOSÉ MIGUEL
ENTRENADOR



Club
ESPAÑOL
DE TENIS



¡HOLA!

Soy José Miguel

20 años dedicado a transformar
vidas.

Y ahora transformar tenistas

Un proyecto Enfocado al Tenis/Paddle

Apto para todos los niveles

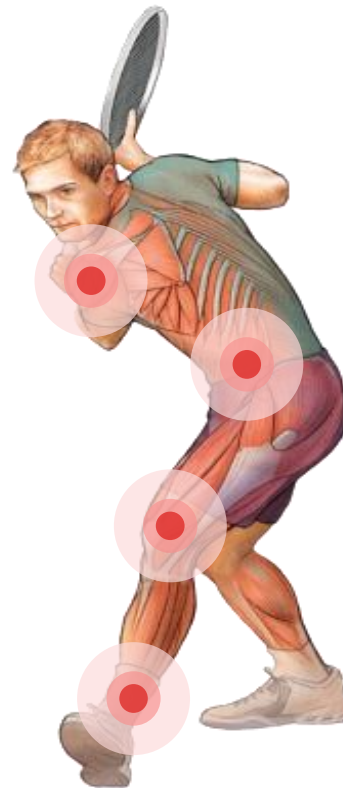
Todas las actividades con un objetivo común

Mantener
saludables
nuestras
articulaciones y el
tejido miofascial

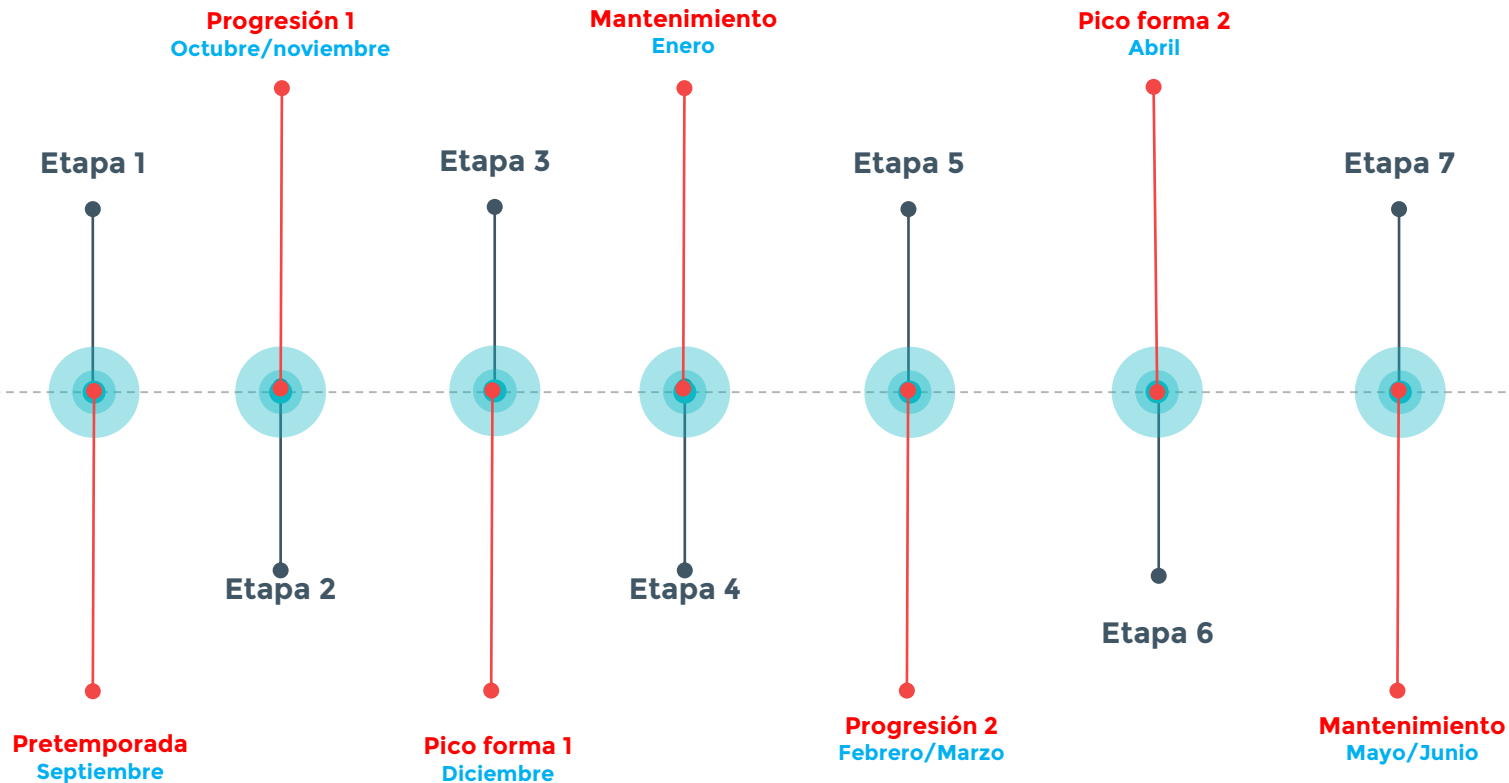
Prevención de
lesiones (manguitos de
rotadores y tendones
de Aquiles).

Trabajo metabólico
(cambios de ritmo
coordinación
psicomotriz).

Fuerza General
y fuerza
muscular y
tendinosa en
particular



Un programa Integral e integrador



CON ACTIVIDADES

FuncionalTenis

MobiliCoreTenis

MetabólicTenis

Body&Mind



MOBILYTICORE

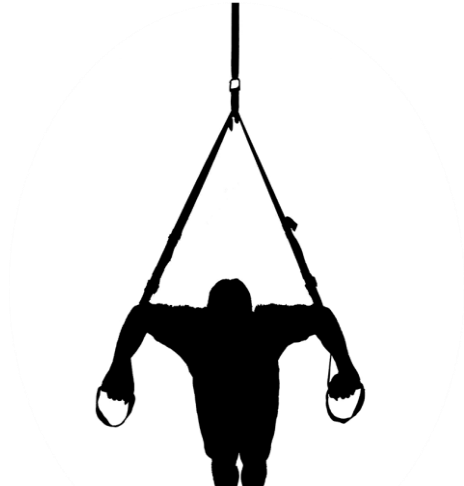
Trabajo enfocado en tres partes fundamentales.
1.Vías miofasciales; 2.Articulaciones principales y
3.trabajo zona Core. Usaremos nuestro cuerpo y
Cintas de suspensión, gomas, picas, fitball, foam
roller y mancuernas ligeras





METABÓLICTENIS

Trabajo de los planos
bioenergéticos(aeróbico, láctico, etc)
con ejercicios de coordinación
psicomotriz(desplazamientos tenis,
arrancadas etc)



FUNCIONAL TENIS

Trabajo de fuerza funcional para el tenis. Utilizaremos cintas de suspensión, gomas mancuernas y nuestro propio cuerpo.





BODY&MIND

Trabajo con posiciones de yoga, pilates, taichi y vías miofasciales. Incluyendo movilidad articular y meditación. Una experiencia relajante. Todo bajo una coreografía inspiradora



BONUS ADICIONALES ACTIVIDADES



Horarios de Sesiones

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
14.00	Metabólico Tenis	Mobility Core	Funcional Tenis (Suspensión)	Metabólico Tenis	Body& Mind	
19.00	Funcional Tenis (Gomas Mancuernas)	Metabólico Tenis	Mobility Core	Funcional Tenis (Suspensión)		
11.00						Mobility Core

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

APUESTA POR EL CLUB

SERVICIO DE CALIDAD

SALUD DEL TENISTA/PADDELISTA

IMPLICACIÓN EN LA COMUNICACIÓN
DE LAS ACTIVIDADES

