

PILATES by Alex Cuellar:

Entrenamiento que consistirá en unir el dinamismo, la funcionalidad y la fuerza muscular con el control mental y la relajación con una intensidad de la actividad: Media-alta.

El objetivo es aumentar la flexibilidad y fortalecer la musculatura, además de prevenir lesiones, mejorar el equilibrio y aumentar la concentración, consiguiendo aliviar o evitar problemas de espalda y reducir los niveles de estrés y ansiedad. Además, gracias a los ejercicios propuestos se corrige la postura corporal y se mejoran los problemas articulares, a la vez que gracias a la tonificación de la masa muscular general se produce una activación del metabolismo, lo que se traduce en una mayor quema de calorías en reposo.

Por último y no menos importante, gracias al correcto manejo de la respiración se puede ayudar a combatir los altos niveles de estrés y ansiedad, así como mejorar la concentración.

Tonificación en sala by Julio Almiñana:

Entrenamiento dirigido a tonificar y fortalecer la musculatura directamente implicada en la ejecución de los golpes (Tenis – Pádel).

Incluye:

- Trabajo compensatorio y de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo.
- Refuerzo muscular y tonificación de los músculos de las piernas que intervienen en los desplazamientos. Además de refuerzo y estabilidad de la cadera.
- Prevención de lesiones y potenciación de los músculos que no intervienen en los golpes

Trabajo de fortalecimiento del centro del cuerpo, como nexo de unión entre miembro superior que ejecuta los golpes y miembro inferior que procura los desplazamientos.

Preparación Física en Campo by Julio Almiñana:

Dirigido a la mejora de la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, equilibrio y explosividad, a través de tareas y ejercicios específicos y funcionales (siempre relacionados con el juego) dirigidos a mejorar la condición física. Y

con el objetivo de poder disfrutar más del juego en la pista, así como para minimizar el riesgo de lesiones.

Incluye:

- Juego de pies específico del golpe. Trabajo de cardio específico.
- Trabajo funcional de la musculatura directamente implicada en la ejecución de los golpes.
- Trabajo dinámico de desplazamientos específicos para la ejecución del golpe con simulación del mismo.
- Trabajo compensatorio para la prevención de lesiones.

POWER by Jorge Simó.

Trabajo en Sala. Fortalecimiento Muscular General.

Incluye:

- Entrenamiento de la Fuerza General y Específica para la mejora de la condición física general y la prevención de lesiones.
- Tonificación y fortalecimiento de la musculatura directamente implicada en la ejecución de los golpes (Tenis – Pádel).
- Trabajo Compensatorio y de Fortalecimiento de la parte superior del cuerpo.

- Refuerzo Muscular y Tonificación de los músculos de las piernas que intervienen en los desplazamientos. Refuerzo y Estabilidad de la Cadera.

Gracias a la tonificación de la masa muscular general se produce una activación del metabolismo, lo que se traduce en una mayor quema de calorías en reposo.

H.I.I.T. TENIS by Jorge Simó.

Trabajo en Campo o en Pista. Entrenamiento basado en el Juego.

El **HIIT** (High Intensity Interval Training) o entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la condición física como para quemar más grasa.

Entrenamiento por Intervalos de Alta Intensidad, enfocado a la mejora de las cualidades físicas que solicita el Tenis / Pádel, así como a la mejora de la condición física general.

Entrenamiento dirigido a la mejora de la Fuerza, Resistencia, Velocidad, Coordinación, Equilibrio y Explosividad. A través de tareas y ejercicios específicos y funcionales (siempre relacionados con el juego) dirigidos a mejorar la condición física.

YOGA SPORT by Jorge Simó.

Trabajo en Sala o al Aire Libre. Yoga para Deportistas.

Sesión que combina el Tai Chi, el Yoga tradicional, el Pilates y el Stretchin, con el objetivo de aumentar o mantener la flexibilidad y la movilidad de tus articulaciones y músculos, fortalecer tu musculatura, prevenir lesiones, mejorar tu equilibrio, aumentar tu concentración, aliviar o evitar dolores articulares, reducir tus niveles de estrés y ansiedad y aumentar tu energía.

El manejo correcto de la respiración y la coordinación de los movimientos con la música, te ayudará a combatir el estrés y la ansiedad al igual que mejorarás la concentración.

Esta sesión fortalecerá todo tu cuerpo a la vez que te aportará una sensación de calma, armonía y bienestar.

ANTI GRAVITY TRAINING by Jorge Simó.

Trabajo en Sala o al Aire Libre. Fortalecimiento de la musculatura Postural.

Entrenamiento dirigido a fortalecer toda la musculatura postural y de sostén del cuerpo.

Trabajo centrado en el Core . Abdominales, Espalda (Alta y Baja), Glúteos y Piernas, que incluye:

- Entrenamiento Funcional. Trabajo de todos los músculos del Core simultáneamente.
- Trabajo integrado de la musculatura abdominal con la musculatura de las piernas.
- Trabajo de los músculos estabilizadores clave de los miembros inferiores: Glúteos.
- Entrenamiento de los Oblicuos.
- Trabajo de todos los músculos de la Cadena posterior : Los músculos de la Espalda son clave, nos mantienen en posición vertical (erguida) y trabajan junto con los abdominales para estabilizar la parte baja de la espalda y la pelvis.

POWER TRX & RIP TRX by Jorge Simó.

Trabajo al Aire Libre. Fortalecimiento de toda la musculatura del cuerpo.

Incluye:

- Entrenamiento en Suspensión (TRX).
- Entrenamiento en suspensión dirigido a fortalecer toda la musculatura del cuerpo trabajando con el propio peso corporal.
- Con el TRX aprovechamos la gravedad y nuestro peso corporal para realizar e intensificar más o menos el trabajo muscular en la realización de los ejercicios.
- El TRX facilita el entrenamiento de todo nuestro cuerpo sea cual sea nuestro nivel.
- Entrenamiento con Bandas Elásticas. RIP TRX.
- Entrenamiento asimétrico con un elástico y una barra, basado en el trabajo de fuerza de un lado del cuerpo mientras el otro trabaja compensando el movimiento.
- La vida diaria y un deporte como el tenis nos exigen constantemente movimientos de rotación. La idea es trabajar los músculos del CORE en su función de ejecutar un movimiento o compensarlo con el fin de fortalecer esa zona clave del cuerpo y prevenir lesiones.