



SABATI INTENSIVI AL TENNIS CLUB CHIASSO



6 GIORNATE DA OTTOBRE A MARZO, IN CUI VERRANNO AFFRONTATE 6 DIVERSE TEMATICHE
INERENTI ALLA TECNICA E PRESTAZIONE FISICA TENNISTICA

TENNIS

MAESTRO: FRANCESCO PERNO

*GRUPPI DA 3 PERSONE, 1H 30 MIN DI TENNIS
CORREZIONI TECNICHE
CONSIGLI TATTICI*

PREPARAZIONE ATLETICA

PREPARATORE: RICCARDO BODIO

*GRUPPI DA MIN 3 MAX 6 PERSONE
1H 30 MIN DI PREPARAZIONE ATLETICA
IN OMAGGIO SCHEDA TECNICA
SU OGNI SINGOLA TEMATICA AFFRONTATA*

- 1 DIRITTO
- 2 ROVESCIO
- 3 SERVIZIO
- 4 VOLEÈ \ SMASH
- 5 DIREZIONI \ TRAIETTORIA
- 6 TATTICHE DI GIOCO

- 1 CORRETTO RISCALDAMENTO
- 2 FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ ARTICOLARE
- 3 RAPIDITÀ E REATTIVITÀ
- 4 FORZA ESPLOSIVA SPECIFICA
- 5 RIEQUILIBRIO POSTURALE DELLE ASIMMETRIE
- 6 RINFORZO MUSCOLARE GENERALE

COSTO TOTALE A PERSONA

60 CHF A GIORNATA - 150 CHF ABBONAMENTO 3 GIORNATE

DATE DISPONIBILI

2018: 20 OTTOBRE 10 NOVEMBRE 15 DICEMBRE
2019: 26 GENNAIO 23 FEBBRAIO 23 MARZO

ORARI

14:00 - 17:00 15.30 - 18.30
17:00 - 20:00

INFO E PRENOTAZIONI

*FRANCESCO PERNO
T 0041 79 127 99 03
@ FRANCESCO.PERNO@HOTMAIL.IT*

*RICCARDO BODIO
T 0041 79 5107837
@ INFO@RBTRAINING.CH*