

18 - 19 NOVEMBRE STAGE WEEKEND

TECNICA E PERFORMANCE PER L'ALTO LIVELLO

CON
ALESSANDRO PETRONE

Coach di Matteo Arnaldi

FABIO CHIAPPINI

Coach di Mattia Bellucci

I partecipanti allo stage weekend avranno l'opportunità di allenarsi con i tecnici MXP tennis, durante l'arco delle due giornate. L'obiettivo è quello di fornire un apporto tecnico tattico aggiuntivo da integrare nel proprio programma di allenamento.

PROGRAMMA STAGE

Sabato 18 e Domenica 19 novembre, non perdere la possibilità di partecipare al nostro TENNIS STAGE. Due giorni di allenamento in cui potrai allenarti e confrontarti con i coach e lo staff MXP tennis. Saranno sviluppati una serie di concetti ed esercitazioni tecniche in funzione del raggiungimento della performance di alto livello. Verrà poi approfondito, grazie all'esperienza dei nostri Coach, come poter inserire e riportare i principi tecnici nel tennis professionistico. Lo stage si svilupperà su tre tematiche: area tecnica, area tattica e area motoria.

Sia per la giornata di sabato che nella giornata di domenica il programma in campo prevede mezza giornata di lavoro tecnico e mezza giornata di lavoro tattico.

In entrambe le giornate verranno fatte riprese di video analisi che verranno condivise con l'atleta.

Anche il **lavoro atletico** seguirà il programma tecnico, quindi nella giornata di sabato si lavorerà sugli aspetti atletici complementari e funzionali al gioco al rimbalzo, la domenica legati a servizio e risposta.

ORARI

MATTINA

9.00 - 9.30	ATTIVAZIONE
9.30 - 11.30	ALLENAMENTO TENNIS
11.30 - 13.00	ATLETICA

POMERIGGIO

14.00 - 16.00	ALLENAMENTO TENNIS
16.00 - 17.00	ATLETICA

CHI PUO' PARTECIPARE

I partecipanti verranno divisi in due gruppi, in base alla classifica. Allo stage possono partecipare tutti i giocatori con una classifica compresa tra 2.8 e 2.1.

NUMERO MASSIMO DI GIOCATORI

Lo stage è riservato ad un numero massimo di 8 giocatori.

COSTO

450 € per giocatore.

STAFF

**PETRONE
ALESSANDRO**

Coach di Matteo Arnaldi

**CHIAPPINI
FABIO**

Coach di Mattia Bellucci

**ANDREA
NUTI**

Coordinatore
preparatore atletici
MXP Tennis Academy

COACH MXP TENNIS

Coach del team
MXP Tennis Academy

**PER MAGGIORI
INFORMAZIONI
CONTATTACI**

✉ tennis@quantaclub.com
☎ 026621611
☎ 3286342641