



## ENTRENAMIENTO DE INTENSIDAD CON SOMBRAS

### FICHA 1

- 5 min araña de 4 golpes, derecha y revés con desplazamiento lateral
- 5 min doble ritmo, de 4 golpes, derecha de fondo y 1/2 pista y revés fondo y 1/2 pista
- 5 min, goma en volea ,4 golpes derecha 1/2 pista y volea de derecha .
- 5 min , saque y 3 golpes de fondo

### FICHA 2

- 5 min , progresión lateral restando la bola de inicio ,derecha esquina,derecha en medio y derecha esquina .
- 5 min doble ritmo, de 4 golpes, derecha de fondo y 1/2 pista y revés fondo y 1/2 pista
- 5 min remate en 1/2 pista y volea cerca de red, 4 golpes en total.
- 5 min,saque y 3 golpes más acabando con volea

### FICHA 3

- 5 min araña de 4 golpes, derecha y revés con desplazamiento lateral .
- 5 min progresión hacia la red de 3 golpes, derecha fondo, derecha 1/2 pista y volea de derecha, después de revés.
- 5 min progresión en " v " de 3 golpes, empezando de resto, derecha esquina ,derecha 1/2 pista y derecha esquina ,después de revés.
- 5 min saque y 3 golpes de fondo con una derecha escorada.

### FICHA 4

- 5 min 4 golpes de derecha y volver al medio ,después de revés.
- 5 min doble ritmo en red, derecha 1/2 pista y volea de derecha ,revés 1/2 pista y volea de revés .
- 5 min zigzag empezando de derecha, revés 1/2 pista y volea de derecha, después empezando del otro lado de revés.
- 5 min saque y 3 golpes finalizando en volea.