

A close-up photograph of a yellow tennis ball hitting a black tennis net. The ball is in the center of the frame, slightly to the left, and is surrounded by the black mesh of the net. The background is a blurred green tennis court. The text is overlaid on the image in white, sans-serif font.

RECURSOS PRÁCTICOS DE ENTRENAMIENTO ESCUELA DE TENIS

CLUB DEPORTIVO AVANTAGE

Los 3 bloques para el entrenamiento en pista de tenis

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

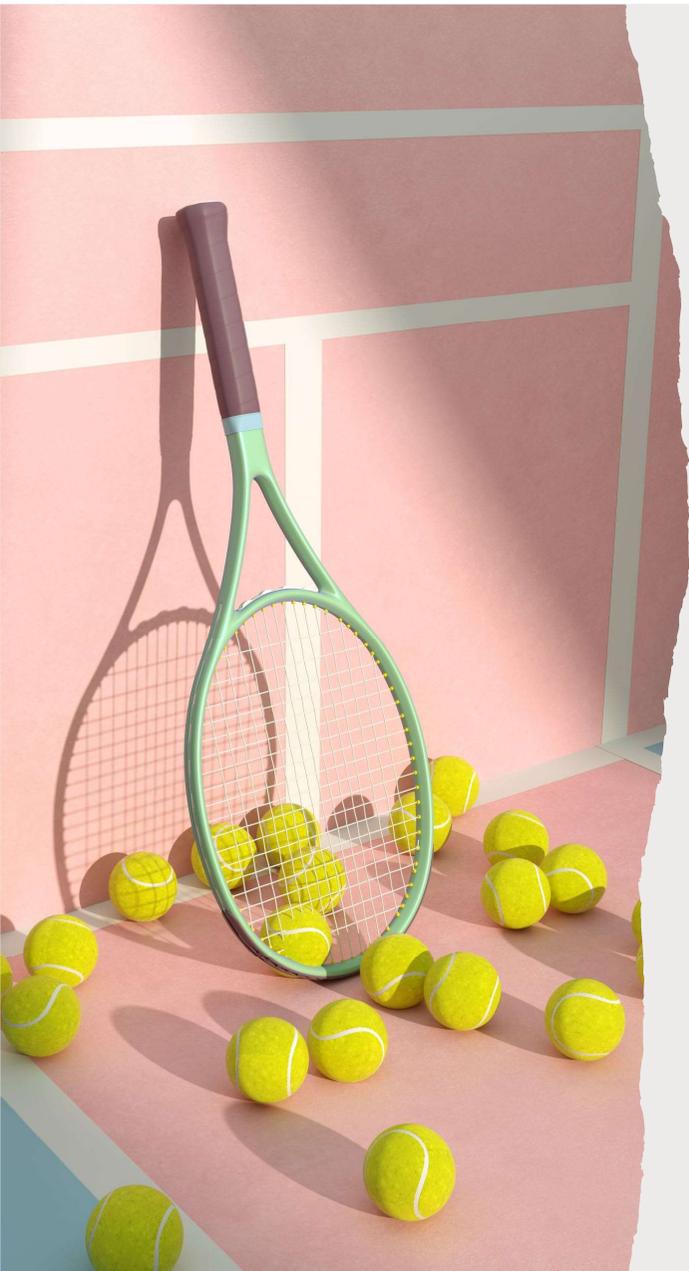
Doble red
Gafas de entrenamiento
Escalera de agilidad
Conos, chinchetas

Ejercicios de apoyo

Slalom
Sprints
Agilidad en escalera
Habilidad con raqueta
Sombras de mejora física
Sombras de mejora técnica
Practica real adaptada
Dianas
Delimitación de zonas

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Bola viva
Circuito
Asignación de tareas



¿Para qué?

Para hacer que las clases de tenis sean...

...más divertidas 😄

... más dinámicas 🎾

... más variadas 📅

... más completas 🟩

... más “mejores” 😊

¿Qué necesita un monitor de tenis para hacerlo?

