
EJERCICIOS POR TIPOLOGÍA POWERPLAY

1.0 (TEO) – ENTRENAMIENTO TEORICO

- 1.0.0 Entrenamiento Teorico .
- 1.0.1 Videoanálisis Técnico
- 1.0.2 Videoanálisis Táctico
- 1.0.3 Analisis Pre/partido
- 1.0.4 Analisis Post/partido
- 1.0.5 Tutoria Padres
- 1.0.6 Tutoria Coaching Con Jugador
- 1.0.7 Charla Nutricional

2.0 (CAL) – CALENTAMIENTO GENERAL

- 2.0.0 Calentamiento General
- 2.0.1 Calentamiento Individual
- 2.0.2 Calentamiento Pre/partido
- 2.0.3 Carrera Lenta
- 2.0.4 Movilidad Columna Vertebral
- 2.0.5 Ejercicios Psicocineticos
- 2.0.6 Streching Con Oposición
- 2.0.7 Vuelta A La Calma
- 2.0.8 Vuelta A La Calma Pos Partido
- 2.0.9 Diversos Juegos Ludicos

- 2.0.10 Diversos Ejercicios De Coordinación
- 2.0.11 Rutinas Post/partido
- 2.0.12 Calentamiento Con La Mano
- 2.0.13 Calentamiento Paneles De Vision

3.0 (CALP) – CALENTAMIENTO CON PELOTA

- 3.0.0 Mini Tennis Centro
- 3.0.1 Mini Tennis Cruzado Derecha Y Reves
- 3.0.2 Mini Tennis Reves Cortado
- 3.0.3 Mini Tennis /volea
- 3.0.4 Volea/volea
- 3.0.5 Trabajo De Fondo Baja Intensidad
- 3.0.6 Trabajo De Fondo Dentro De Pista
- 3.0.7 Calentamiento Completo Fondo De Pista.
- 3.0.8 Calentamiento Completo Mini Tennis
- 3.0.9 Trabajo En Movimiento Sin Apertura.
- 3.0.10 Trabajo Reciproco
- 3.0.11 Diversos Juegos Lúdicos De Calentamiento
- 3.0.12 Diversos Ejercicios De Coordinación
- 3.0.13 Rutinas Pos/partido (limpieza Golpes)
- 3.0.14 Calentamiento Ctv
- 3.0.15 Calentamiento Con Pelota Pre Partido

4.0 (BOLM) – TRABAJO DE BOLA EN MANO

- 4.0.0 Trabajo De Bola En Mano Derecha Y Reves

- 4.0.1 Trabajo De Bola En Mano Derecha
- 4.0.2 Trabajo De Bola En Mano Revés
- 4.0.3 Trabajo De Bola En Mano Reves Cortado
- 4.0.4 Trabajo De Bola En Mano Entradas Y Salidas Derecha Y Reves
- 4.0.5 Trabajo De Bola En Mano Ejercicios De Defensa, Transición Y Ataque.
- 4.0.6 Trabajo De Bola En Mano Especial Tierra Resvalar
- 4.0.7 Trabajo De Bola En Mano De Remate. Variaciones.
- 4.0.8 Trabajo Especial De Juego De Pies.
- 4.0.9 Trabajo Especial Con Mano No Dominante
- 4.0.10 Autolanzamientos De Bola En Mano
- 4.0.11 Correcciones Tecnicas
- 4.0.12 Trabajo De Aceleración (sin Bote)
- 4.0.13 Trabajo Especial Entradas Y Salidas De Remate
- 4.0.14 Derecha Extrema
- 4.0.15 Reves Extremo

5.0 (BOLM2) – CUBOS TEC/TACTICOS

- 5.0.0 Cubos Técnicos Trabajo De Fondo Derecha Y Reves
- 5.0.1 Cubos Técnicos Derecha
- 5.0.2 Cubos Técnicos Revés
- 5.0.3 Cubos Técnicos Derecha Inversa
- 5.0.4 Cubos Técnicos Reves Cortado
- 5.0.5 Cubos Tecnicos Fondo Pista
- 5.0.6 Cubos Técnicos Entradas Y Salidas
- 5.0.7 Cubos Técnicos Desplazamiento Lateral

- 5.0.8 Cubos Técnicos De Transición
- 5.0.9 Cubos Técnicos De Finalización De Jugadas(winner)
- 5.0.10 Cubos Técnicos De Voleas
- 5.0.11 Cubos Técnicos De Remate
- 5.0.12 Cubos Técnicos De Volea Y Remate
- 5.0.13 Cubos Y Jugadas (con Servicio)
- 5.0.14 Cubos Y Jugadas Desde El Resto
- 5.0.15 Cubos Y Jugadas De Defensa
- 5.0.16 Cubos Y Jugadas De Transición A Red
- 5.0.17 Cubos Y Jugadas Para Trabajar Apoyos Y Juego De Pies
- 5.0.18 Cubos Y Jugadas De Control Cambio De Direccion
- 5.0.19 Cubos De Limpieza Técnica (sencillos)

6.0 (CONT) – CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS

- 6.0.0 Control Centro (profundidad)
- 6.0.1 Derecha Cruzada
- 6.0.2 Derecha Cruzada Con Movimiento
- 6.0.3 Revés Cruzado
- 6.0.4 Revés Cruzado Con Movimiento
- 6.0.5 Derecha Inversa
- 6.0.6 Revés Cortado
- 6.0.7 Derecha Invertida /reves Cortado
- 6.0.8 Paralelos Derecha Y Reves
- 6.0.9 Fondo/volea
- 6.0.10 Volea/volea

- 6.0.11 Remate / Fondo
- 6.0.12 Diversos Controles Técnico/tacticos
- 6.0.13 Trabajo Completo Lado Del Reves

7.0 (CONTM) – CONTROLES EN MOVIMIENTO

- 7.0.0 Control 2/2 Sencillo
- 7.0.1 Control 2/1 Sencillo
- 7.0.2 Control 2/1 – 2/1
- 7.0.3 Controles Con Toma De Decision
- 7.0.4 Revés Cortado / Derechas
- 7.0.5 Set Lta Derecha Inversa
- 7.0.6 Trabajo Controles Con Cambios Alternativos

8.0 (CONTP) – CONTROLES CON PUNTUACIÓN

- 8.0.0 Control Centro Medios/unos
- 8.0.1 Cruzados Medios/unos
- 8.0.2 Diversos Controles Con Puntuación

9.0 (SIT) – SITUACIONES DE JUEGO

- 9.0.0 David Ferrer 2/1
- 9.0.1 David Ferrer 1/1
- 9.0.2 Daniel Gimeno
- 9.0.3 Gimeno–bautista
- 9.0.4 Ferrero
- 9.0.5 Rafael Nadal

- 9.0.6 Andrés Artuñedo (Apertura A La 4)
- 9.0.7 Court Central 1
- 9.0.8 Court Central 2
- 9.0.9 Djokovic
- 9.0.10 Nishikori
- 9.0.11 Sara Sorribes
- 9.0.12 Distintas Situaciones Con Marcador
- 9.0.13 Diversas Situaciones De Juego (Alternando)

10.0 (SERV) – SERVICIO

- 10.0.0 Entrenamiento De Servicio Por Direcciones
- 10.0.1 Entrenamiento De Servicio Por Efectos
- 10.0.2 Entrenamiento De Primer Servicio Abierto
- 10.0.3 Entrenamiento De Primer Servicio Centro
- 10.0.4 Entrenamiento Primer Servicio T
- 10.0.5 Entrenamiento De Segundo Servicio
- 10.0.6 Conexión Primer Servicio + Jugada
- 10.0.7 Conexión Segundo Servicio + Jugada
- 10.0.8 Entrenamiento Tecnico De Servicio
- 10.0.9 Entrenamiento Tecnico/tactico De Servicio

11.0 (DEV) – DEVOLUCIÓN DE SERVICIO

- 11.0.0 Ejercicios Específicos De Devolución De Servicio
- 11.0.1 Entrenamiento De Resto Al Servicio Abierto
- 11.0.2 Entrenamiento De Resto Al Servicio Al Centro

- 11.0.3 Entrenamiento Del Resto Al Servicio A La T
- 11.0.4 Entrenamiento De Resto Al Segundo Servicio.
- 11.0.5 Entrenamiento De Resto De Derecha Inversa Al Segundo Servicio
- 11.0.6 Conexion De Resto + Jugada

12.0 (INTG) – SERVICIO Y RESTO INTEGRADO

- 12.0.0 Diversos Ejercicios De Servicio Y Resto Integrado

13.0 (COMP) – COMPETICIÓN OFICIAL

- 13.0.0 Torneos Tennis Base
- 13.0.1 Campeonato Autonomico
- 13.0.2 Campeonato Autonomico Equipos
- 13.0.3 Campeonatos España Individual
- 13.0.4 Campeonato De España Equipos
- 13.0.5 Circuitos Nacionales
- 13.0.6 Campeonatos Absolutos (nacionales)
- 13.0.7 Tennis Europe
- 13.0.8 Itf18 Junior
- 13.0.9 Atp
- 13.0.10 Wta

14.0 (COMP2) – COMPETICIÓN NO OFICIAL

- 14.0.0 Set De Entrenamiento
- 14.0.1 Partido De Entrenamiento
- 14.0.2 Taibreak

- 14.0.3 Competición En Equipo (dobles)
- 14.0.4 Agrupaciones
- 14.0.5 Diversos Juegos Competitivos
- 14.0.6 Torneos Amateurs
- 14.0.7 Torneo Interclubs
- 14.0.8 Torneos Play&stay
- 14.0.9 Torneo Mini Tenis
- 14.0.10 Ranking
- 14.0.11 Torneo Social Individual
- 14.0.12 Torneo Social Dobles

15.0 (AYUD) – AYUDA INDIVIDUAL CON COACH

- 15.0.0 Trabajo Especifico Con Coach

16.0 (PFGEN) – PREP.FISICA GENERAL

- 16.0.0 Carrera Continua A Ritmo Moderado
- 16.0.1 Carreras De Diversas Distancias
- 16.0.2 Carrera Con Diferentes Ritmos
- 16.0.3 Ejercicios De Rapidez
- 16.0.4 Ejercicios De Coordinación General
- 16.0.5 Ejercicios De Coordinación Especifica
- 16.0.6 Ejercicios Con Diferentes Tipos De Apoyos
- 16.0.7 Ejercicios De Movilidad
- 16.0.8 Potenciación Tren Inferior
- 16.0.9 Potenciación Tren Superior

- 16.0.10 Perfeccionamiento Técnica De Pesas
- 16.0.11 Ejercicio Movilidad Bola Medicinal
- 16.0.12 Pre/atletismo General

17.0 (PFGES) – PREP.FISICA ESPECIFICA

- 17.0.0 Trabajo Especifico Fuerza
- 17.0.1 Trabajo Especifico Coordinacion
- 17.0.2 Trabajo Especifico Velocidad/agilidad
- 17.0.3 Trabajo Especifico Resistencia
- 17.0.4 Trabajo Especifico Flexibilidad
- 17.0.5 Trabajo Especial (visión)
- 17.0.6 X1 Derecha Y Reves

18.0 (PFGSP) – PREP.FISICA ESPECIAL

- 18.0.0 Electroestimulación

19.0 (REC) – RECUPERACIÓN POST LESION

- 19.0.0 Entrenamiento En Bicicleta
- 19.0.1 Entrenamiento En Agua
- 19.0.2 Ejercicio De Rehabilitación En Agua
- 19.0.3 Carrera Ritmo Suave
- 19.0.4 Carrera Ritmo Medio
- 19.0.5 Progresiones Carrera Larga Ritmo Reducido
- 19.0.6 Ejercicios De Movilidad
- 19.0.7 Ejercicios De Coordinación

- 19.0.8 Ejercicios De Priocepción
- 19.0.9 Técnica Individual
- 19.0.10 Potenciación Muscular
- 19.0.11 Ejercicios Entre Obstáculos
- 19.0.12 Electroestimulación
- 19.0.13 Ritmo De Golpeo Post Lesion (completo)

20.0 (MENT) – ENT.MENTAL EN PISTA

- 20.0.0 Entrenamiento Bajo Presión De Resultado
- 20.0.1 Puntuacion De Alta Tensión Para Cerrar Game
- 20.0.2 Entrenamiento De Toma De Decisiones Tacticas
- 20.0.3 Control De La Atención
- 20.0.4 Adaptación Situación Imprevista

21.0 (MED) – TRATAMIENTOS PRUEBAS ESFUERZO TEST

- 21.0.0 Test Y Prueba De Esfuerzo
- 21.0.1 Tratamiento Fisioterapeuta
- 21.0.2 Recuperación En Agua

22.0 (JUG) – JUEGOS LUDICOS

- 22.0.0 Diversos Juegos Lúdicos

19.1 (REC) – RECUPERACION

- 19.1.0 Tiempo De Recuperación
- 19.1.1 Recuperación Larga

23.0 (DESC) – DESCANSO ACTIVO

- 23.0.0 Caminar Durante 20 Min
- 23.0.1 Trote Suave
- 23.0.2 Trotar Y Caminar Alternando