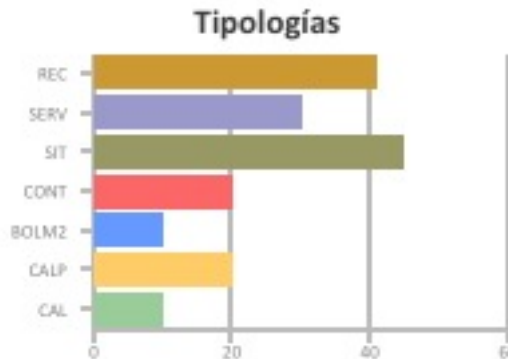
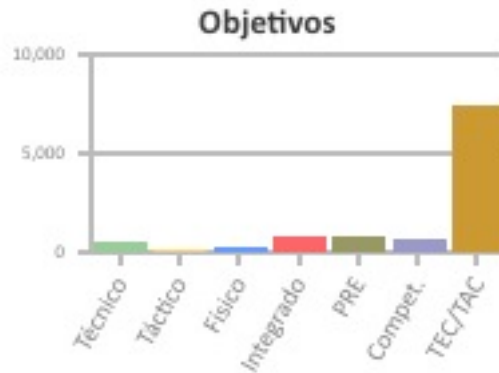


Número 225  
Semana: 51  
Mes diciembre/2016  
Equipo COMPETICION  
Localización Club  
Horario Tarde  
Entrenador 1 PACO ALMENDROS  
Entrenador 2

Fase Temp Pre/comp  
Objetivo Tec/tact  
Tipo Entrene T. integra  
Tiempo 165  
Intensidad 80 % Moderada - Alta  
Trab/Desc 30/3  
Coef N Jugador 1 contra 1  
Coeficiente 100

**149 min. (90 % Trabajo)**  
**17 min. (10 % Descanso)**



CAL - 10  
CALENTAMIENTO GENERAL

CALP - 5  
MINI TENIS CENTRO

CALP - 15  
TRABAJO DE FONDO BAJA INTENSIDAD

SERV - 30  
ENTRENAMIENTO DE SERVICIO POR EFECTOS

REC - 6  
TIEMPO DE RECUPERACIÓN

CONT - 20, 2 Cambios  
CONTROL CENTRO (PROFUNDIDAD)

SIT - 45  
DIVERSAS SITUACIONES DE JUEGO ( ALTERNANDO )

BOLM2 - 10  
CUBOS TÉCNICOS DE TRANSICIÓN

REC - 10  
CUBOS TÉCNICOS DE FINALIZACIÓN DE JUGADAS

REC - 10  
CUBOS TÉCNICOS DE VOLEA Y REMATE

REC - 15  
CUBOS DE LIMPIEZA TÉCNICA (SENCILLOS)

Notas:  
ENTRENAMIENTO 16H. PARTE TECNICA  
18H ENTRENAMIENTO COMPLETO ENFASIS EN SERVICIO CORRECTO Y ELEVAR % DE PRIMER SERVICIO + PELOTA.  
SITUACIONES DE JUEGO CON SERVICIO Y RESTO.  
ACABAMOS 20/45.