

PROGRAMA CAMPUS DE PADEL

VERANO 2024



- **08.55 – 09.00 h**
 - **RECEPCION DE PARTICIPANTES** El punto de encuentro son las pistas de pádel 1 y 2
- **09.00 – 10.00 h**
 - **ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA** Golpes de nivel básico: derecha, revés, voleas, servicio y golpes de nivel avanzado: salidas de pared frontal, lateral, doble pared, bandeja, remate, botepronto y efecto cortado.
- **10.00 – 11.00 h**
 - **PREPARACION FISICA** Entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con el pádel, coordinación, velocidad de reacción, resistencia y fuerza a través de circuitos y ejercicios planificados por tramos de edad y **JUEGOS PREDEPORTIVOS** para el desarrollo de distintas habilidades físicas y sociales como la creatividad, imaginación, expresión corporal, autocontrol, concentración, autoestima, relaciones sociales y diversión.
- **11.00 – 11.30 h**
 - **DESCANSO Y ALMUERZO** que deben traer de casa ya que no se permite a los menores comprar en el bar durante el horario del campus.
- **11.30 – 13.00 h**
 - **ENTRENAMIENTO DE LA TACTICA** según jugadas planteadas por el monitor a través de situaciones en defensa, situaciones en ataque, transiciones y entrenamiento de la posición en pista y **ENTRENO DE LOS VALORES DE LA COMPETICION** a través de los partidos por parejas (superación, constancia, esfuerzo y respeto a las reglas y al compañero).
- **13.00 – 13.45 h**
 - **PISCINA** baño libre supervisado.
- **13.45 – 14.00 h**
 - **TIEMPO DE DUCHA Y CAMBIO DE ROPA** en vestuario.
- **13:30 – 14.00 h**
 - **SALIDA PARTICIPANTES SIN COMIDA** Recogida en piscina Lago (zona con sombra) por parte de los socios/abonados. Los no socios serán llevados por los monitores a la conserjería del parking en el horario a determinar con los padres o persona que recoge al menor en el horario de 13.30 a 14.00 h
- **14.15 – 15.00 h**
 - **COMIDA** en restaurante del menú campus (consultar en la web menú diario)
- **15.00 h**
 - **SALIDA PARTICIPANTES CON COMIDA** Recogida en piscina del Lago (zona con sombra).