



CURSO CORTO DE PREPARACION FISICA ÚLTIMOS AVANCES DE LA PARTE FISICA APLICADAS AL TENIS, CORRECCIONES Y MEJORAS PARA JUGADORES JUNIORS Y PROFESIONALES

AUSPICIA: ITF – FEDERACIÓN BOLIVIANA DE TENIS – ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE TENIS
SANTA CRUZ – SERVICIO DEPARTAMENTAL DE DEPORTE (DEL 24-25 DE ABRIL DE 2014)
(CLUB DE TENIS SANTA CRUZ) SANTA CRUZ – BOLIVIA

PROGRAMA

TEMAS

- 1) Entrada en calor
- 2) Preparación física general y específico
- 3) Entrenamiento en circuito para las distintas capacidades.
- 4) Planificación. Pre-temporada. Competencia.
- 5) Evaluaciones físicas específicas
- 6) Prevención de lesiones
- 7) Regenerativos
- 8) Rol del entrenador y trabajo en equipo.
- 9) Charla para padres

EXPOSITOR: Experto Prof. Lic. Edgar Torrez (Paraguay)

Experimentado profesional tutor IIF del programa de capacitación de entrenadores con especialidad en Preparación Física aplicada al Tenis. Expositor de congresos Nacionales e Internacionales de Tenis

HORARIOS

24 de abril: Horas 8:00 a.m. Registro de participantes (Club de Tenis Santa Cruz)

25 de abril: Desarrollo del curso: Desde 08:30 a 12:00 y de 14:00 a 18:00 horas.

COSTO DEL CURSO

Por participante **Bs. 210.-**

CIERRE DE INSCRIPCIÓN

Enviar lista por email hasta el día 23 de abril del 2014 a Hrs 18:30 pm

PAGO DE INSCRIPCIÓN

Jueves 24 de abril a horas 8:00 am en sede (Club de Tenis Santa Cruz)

asoctenisscz@cotas.com.bo Teléfono: (3) 3548218

LUGAR

Club de Tenis Santa Cruz

COORDINADOR DEL CURSO

Prof. Orlando Sandagorda

E-mail: asoctenisscz@cotas.com.bo

Cel. 72990399

Tels: 3548218

CURSO CORTO DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DIA JUEVES 24 DE ABRIL

8:00 am: Pago de Inscripciones
8:30 – 10:30 am: Edgar Torres
10:30 – 11:00 am: Break
11:00 – 12:00 am: expositor local (Enrique Montenegro)
12:00 – 13:00 pm: Edgar Torres
ALMUERZO
16:00 – 18:00 pm: Edgar Torrez (prácticas en canchas)
19:30 – 21:00 pm: Charla con Padres de familia

PROGRAMA DIA VIERNES 25 DE ABRIL

8:30 – 10:30 am: Edgar Torres
10:30 – 11:00 am: Break
11:00 – 12:00 am: Expositor local (Humberto Alfonso)
12:00 – 13:30 pm: Edgar Torres
ALMUERZO
15:30 – 18:00 pm: Edgar Torres (prácticas en canchas)