



# JORNADAS GALLEGAS DE FORMACION DE TENIS

20/MAYO/2012 - SQUASH DE SANTIAGO



---

## JORNADA DE FORMACIÓN EN EL CAMPEONATO GALLEGO JUNIOR

El día 20 de Mayo a las 10.30 h. la Federación Gallega de Tenis organiza una jornada de formación permanente de la mano de Carlos Coira Lojo (Licenciado en CC de la Actividad Física, Técnico de Nivel 1 en tenis y responsable de la preparación física de los jugadores del CGTD).

Esta jornada de formación tendrá lugar en las instalaciones del Squash Santiago, coincidiendo con las finales del Campeonato Gallego Junior.

Se trata de una jornada eminentemente práctica en donde se trabajarán los siguientes aspectos:

1. Prevención de lesiones.
2. Trabajo de coordinación para jugadores de tenis (ejercicios).
3. Ejercicios de velocidad de reacción.
4. Planteamiento de circuito de trabajo de fuerza.

Esta jornada servirá para certificar horas del bloque de prácticas de los cursos de técnicos que organice la Federación Gallega de Tenis. El certificado tendrá un valor de 4 horas.

Para obtener el certificado es necesario cumplir los siguientes requisitos:

- a) Enviar la hoja de inscripción al correo electrónico [info@fgtenis.net](mailto:info@fgtenis.net).
- b) Asistir a la jornada de formación.
- c) Asistir a las finales del Campeonato Gallego Junior.

La entrega del certificado será al finalizar las finales del Campeonato Gallego Junior.

La inscripción es totalmente gratuita, y el plazo para presentar la inscripción finaliza el Viernes 18 a las 12:00.