

I CONCENTRACIÓN SELECCIÓN GALLEGA
ESCUELA DE TENIS MARINEDA

(1 DE MAYO DE 2013)

Programa de la jornada _____

09.45 h.	Llegada de jugadores y técnicos Explicación de la planificación del trabajo de la jornada	
10.00 h.	Grupo 1 Entrenamiento Técnico – Táctico Trabajo técnico de golpes Trabajo de control, consistencia y ritmo de juego	Grupo 2 Entrenamiento Físico y test de control
11.30 h.	Grupo 2 Entrenamiento Técnico – Táctico Trabajo técnico de golpes Trabajo de control, consistencia y ritmo de juego	Grupo 1 Entrenamiento Físico y test de control
13.00 h.	Partidos individuales (primera ronda)	
14.00 h.	Comida en la Escuela de Tenis Marineda	
15.30 h.	Partidos individuales (segunda ronda)	
16.30 h.	Partidos individuales (última ronda)	
17.30 h.	Partidos de dobles	
18.30 h.	Fin de jornada	

Dirección Técnica: Lorenzo Hernández Rey
Dirección Preparación Física: Esteban Varela Dourado
Entrenadores: Diego Barral Pablo y Alex Sabrojo Santos