

STAGE 2025

CLUB TENNIS TERRASSA 1921



100 anys
CLUB TENNIS TERRASSA
1921-2021

INFORMACIÓ GENERAL

- Entrades i sortides:

CT Les Fonts: 8:30am Estació FGC de la Rambla (Davant de l'antic Fotoprix). Hi haurà monitors esperant a tots els alumnes per acompanyar-los fins Les Fonts en tren. **Si algun dels alumnes va directe a Les Fonts o agafa el tren en alguna altra estació ens ho ha de comunicar prèviament. Igualment a la tornada.**

- Horari: De dilluns a dijous de 9h a 13h (dilluns 7/07 de Juliol és FESTIU)

- Entrenaments: Diferents grups de treball

- 1. Treball a pista*
- 2. Treball tècnic específic*
- 3. Preparació física*

- Comunicació:

- Via e-mail escola@tennisterrassa.com
- Grup de Watsapp
- WEB: www.tennisterrassa.com



FUNCIONAMENT

- ▶ És obligatori dutxar-se al club on es jugui el campionat després del partit.
- ▶ Durant l'esmorzar, no es podrà fer ús del telèfon mòbil.
- ▶ S'han d'entregar les autoritzacions de les sortides corresponents (les teniu a la web)
- ▶ Cal ser puntual.
- ▶ És obligatori portar una tovallola petita en els partits. Ens pot servir com a mecanisme de comunicació entre entrenador i jugador a l'hora de treballar aspectes mentals i emocionals.



COMPETICIONS

TORNEIG i SORTIDES:

Cada setmana que estiguin inscrits jugaran el torneig corresponent:

- S1 No hi ha torneig
- S2 UP Cornellà i Sub15 al CT Girona
- S3 Divendres 11 de Juliol Sortida a la Bolera
- S4 Cercle Sabadellès
- S5 CT Sabadell
- S6 NT Belulla

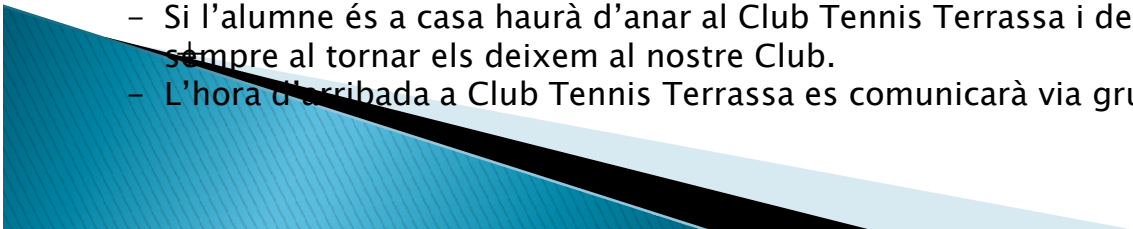
Durant les competicions establim un vincle entrenador – jugador/a on analitzem el seu rendiment, per aquest motiu recomanem la NO assistència de familiars als partits, a no ser que sigui una Final.

ORDRE DE JOC:

- Surt el dia abans o la tarda abans. Podria ser que juguessin matí o tarda
- La informació la rebreu via grups

TRANSPORT (acompanyaments i seguiment inclosos):

- Els monitors portaran als jugadors que juguin en un torn determinat.
- Si l'alumne està entrenant quan li toca partit el passarem a buscar per les instal·lacions de l'entrenament i el tornarem al Club Tennis Terrassa.
- Si l'alumne és a casa haurà d'anar al Club Tennis Terrassa i des de allà el portarem a jugar el partit, sempre al tornar els deixem al nostre Club.
- L'hora d'arribada a Club Tennis Terrassa es comunicarà via grup.



PREPARA'T LA MOTXILLA

- ▶ 2 Raquetes
- ▶ Grips
- ▶ Aigua
- ▶ Gorra
- ▶ Crema solar
- ▶ Tovallola petita pels partits
- Targeta del tren (CT Les Fonts)
- Esmorzar
- Suplements energètics (fruita, barretes energètiques, begudes isotòniques,...)

Pautes d'alimentació

El nostre nutricionista Carles Mas ha preparat unes pautes d'alimentació per l'stage, on passarem d'entrenar 2 o 3 dies en setmana a entrenar 4 hores diàries, més possibilitat de partit.

Teniu l'arxiu a la nostra web

Recomanacions

#Respectar els descansos quan no hi hagi entrenament o competició # Evitar estar al sol durant els descansos # Llevar-se 2h abans de l'activitat



EL NOSTRE EQUIP TÈCNIC

KIKE VEGA. Director Esportiu
JOSEP MÉNDEZ. Coordinador Stage
POL VILLANUEVA. Entrenador Tennis
MIQUEL LOSADA. Preparador Físic
CARLOS VEGA. Auxiliar

Moltes gràcies per confiar en nosaltres!
El nostre equip tècnic ha treballat durant moltes setmanas per
garantir-vos una gran estada al nostre stage.

OBSEQUI D'UNA SAMARRETA

US HI ESPEREM AMB MOLTES GANES!!!



STAGE 2024

