

ENTRENAMIENTOS O ÁREAS DE DESARROLLO DEPORTIVO (CONTENIDOS DE CADA PROGRAMA) LUNES A VIERNES

Nivel / Grupo	Técnica / Táctica	Físico	Coaching [Psicólogo]	Nutrición	Fisioterapia	Coaching Técnico
ENERGY* (08:30 a 10:00h)	1,5 hr técnica	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica
TOUR (10:00 a 13:00h)	2 hrs técnicas por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes. Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	1 hora por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la condición física. Entrenamiento funcional Pádel Fortalecimiento de base. Trabajo con cargas libres. Cross Pádel y Cross Training. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones. Creación de perfiles individuales de competición. Manejo de presión en competición. Desarrollo del patrón de habilidades competitivas. Sesiones de entrenamiento colectivo e individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica y bioimpedancia. Pauta alimentaria individualizada. Suplementación personalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Descarga regenerativa. Recuperación de lesiones. Orientación kinésica en competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento en torneos. Coaching en banca.
PRO A (10:30 a 13:30h)	1,5 a 2 hrs técnicas por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes. Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	1 hora por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la condición física. Entrenamiento funcional Pádel Fortalecimiento de base. Trabajo con cargas libres. Cross Pádel y Cross Training. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones. Creación de perfiles individuales de competición. Manejo de presión en competición. Desarrollo del patrón de habilidades competitivas. Sesiones de entrenamiento colectivo e individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica y bioimpedancia. Pauta alimentaria individualizada. Suplementación personalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Descarga regenerativa. Recuperación de lesiones. Orientación kinésica en competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento en torneos. Coaching en banca.
PRO B (12:00 a 15:00h)	1,5 a 2 hrs técnicas por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes. Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	1 hora por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la condición física. Entrenamiento funcional Pádel Fortalecimiento de base. Trabajo con cargas libres. Cross Pádel y Cross Training. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones. Creación de perfiles individuales de competición. Manejo de presión en competición. Desarrollo del patrón de habilidades competitivas. Sesiones de entrenamiento colectivo e individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica y bioimpedancia. Pauta alimentaria individualizada. Suplementación personalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Descarga regenerativa. Recuperación de lesiones. Orientación kinésica en competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento en torneos. Coaching en banca.

ENTRENAMIENTOS O ÁREAS DE DESARROLLO DEPORTIVO (CONTENIDOS DE CADA PROGRAMA) LUNES A VIERNES

Nivel / Grupo	Técnica / Táctica	Físico	Coaching [Psicólogo]	Nutrición	Fisioterapia	Coaching Técnico
FUTURE** (17:30 a 18:30h)	1 hr técnica por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes. Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica
FUTURE PREMIUM (17:30 a 20:30h)	2 hrs técnicas por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes. Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	1 hora por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones de la condición física. Entrenamiento funcional Pádel Fortalecimiento de base. Trabajo con cargas libres. Cross Pádel y Cross Training. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones. Creación de perfiles individuales de competición. Manejo de presión en competición. Desarrollo del patrón de habilidades competitivas. Sesiones de entrenamiento colectivo e individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica y bioimpedancia. Pauta alimentaria individualizada. Suplementación personalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Descarga regenerativa. Recuperación de lesiones. Orientación kinésica en competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento en torneos. Coaching en banca.
AFTER OFFICE** (19:30 a 21:30h)	1 hr técnica por sesión. 19:30 ó 20:30 <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica
AFTER OFFICE PREMIUM (19:30 a 21:30h)	1 hr técnica por sesión. 19:30 ó 20:30 <ul style="list-style-type: none"> Grabaciones. Correcciones biomecánicas. Control estadístico. Perfeccionamiento golpes. Fijos tácticos y situaciones. Toma de decisiones, juego real y competición. 	1 hora por sesión. <ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones de la condición física. Entrenamiento funcional Pádel Fortalecimiento de base. Trabajo con cargas libres. Cross Pádel y Cross Training. 	No Aplica	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica y bioimpedancia. Pauta alimentaria individualizada. Suplementación personalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Descarga regenerativa. Recuperación de lesiones. Orientación kinésica en competición. 	No Aplica

