RAFA NADAL ACADEMY by Movistar

Summer Padel Camp Junior

Jugadores entre 12 y 18 años

11 al 25 agosto, 2024
Mallorca

Incluye

Entrenamiento y actividades lúdicas

- 20,5h de entrenamiento de pádel. Ratio 1:4
- 6h de preparación física específica de pádel
- 1,5h de actividades multideporte
- 1,5h de sesión teórica sobre competición
- 8h de actividades lúdicas y recreacionales en Mallorca
- 4 sesiones de "Building a Champion"
- RNA Games
- Visita guiada al Rafa Nadal Museum
- Cena BBQ y entrega de trofeos
- Paquete de bienvenida

Boarding (Opción de campus con alojamiento)

- 7 noches de alojamiento en la residencia tutelada de la Academia (pensión completa)
- Atención médica y servicio de fisioterapia (si fuera necesario)
- Servicio de transfer al aeropuerto

www.rafanadalacademy.com
sales@rafanadalacademy.com | t. (+34) 971 845 022

RAFA NADAL ACADEMY by Movistar

Summer
Padel Camp Junior

¿Quieres entrenar como un jugador profesional?

La Rafa Nadal Academy by Movistar y la Federación Española de Pádel han diseñado un campus de tecnificación dirigido a jugadores de **entre 12 y 18 años** que busquen una experiencia de alto rendimiento con entrenamientos de pádel adaptados a su nivel.

La Rafa Nadal Academy abrirá sus puertas a todos los jóvenes jugadores de pádel que deseen disfrutar de una experiencia inolvidable en uno de los mejores centros deportivos de alto rendimiento del mundo. Los jugadores podrán reservar **una o dos semanas de campus (del 11 al 18 de agosto y/o del 18 al 25 de agosto).** El check-in y check-out de los jugadores será en domingo.

La **metodología aplicada en los entrenamientos ha sido desarrollada conjuntamente** por los entrenadores de pádel de la Academia y de la Federación Española gracias a su amplia experiencia en la formación de jugadores desde categorías infantiles a profesionales. Nuestros entrenadores han plasmado este sistema de entrenamiento en las sesiones técnicas del campus y serán los encargados de transmitirlo a todos los participantes. Además, también realizarán una prueba de nivel a los jugadores antes del comienzo del programa para asignarles un grupo de entrenamiento acorde a su nivel de juego.

Los jugadores del Junior Padel Camp **mejorarán su técnica, condición física y habilidades en pista** a la vez que disfrutarán de múltiples actividades lúdicas en un marco incomparable como Mallorca.

En las sesiones **trabajaremos los siguientes aspectos** del juego:

- Técnicas básicas y avanzadas de pádel de manera analítica mediante cestos y de manera global mediante situaciones de control y de juego.
- Situaciones tácticas de ataque, defensa y contraataque de manera global mediante situaciones de juego 1x1, 1x2, 2x1 y 2x2, situaciones condicionadas, partidos y competiciones.
- Preparación física enfocada al pádel mediante juegos, dinámicas de equipo y ejercicios específicos.
- Factores a tener en cuenta en la competición: antes, durante y después.

El Campus también pretende **educar a los asistentes** a través del deporte mediante las entretenidas actividades prácticas que componen el programa **"Building a Champion"**. Gracias a sesiones impartidas por docentes de la Rafa Nadal Academy by Movistar, los jóvenes deportistas recibirán **formación relativa a la nutrición, preparación física y a los valores** como el esfuerzo, humildad, tolerancia, paciencia, respeto e integridad.

El Junior Padel Camp de la Rafa Nadal Academy by Movistar constituirá una oportunidad única para que **pádel, diversión, ocio y valores** se unan a través de un campus en que convivirán jóvenes de todo el mundo.

RAFA NADAL ACADEMY by Movistar

Summer
Padel Camp Junior

Programación semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00	¡Buenos días!						Llegadas y Salidas
7:30	Desayuno						
8:00 - 9:45	Preparación física		Act. deportiva	Preparación física		Competición de pádel & actividades deportivas	
9:45 - 10:00	Energy break						
10:00 - 12:00	Entrenamiento de pádel						
12:00 - 13:00	RNA Games						
13:00 - 15:00	Comida y tiempo libre						
15:00 - 16:30	Entrenamiento de pádel		Actividades lúdicas	Entrenamiento de pádel		Actividades lúdicas	
16:30 - 17:00	Snack break			Snack break			
17:00 - 18:30	Building a Champion			Building a Champion			Prueba de nivel
18:30 - 19:30	Tiempo libre			Tiempo libre			
20:00 - 22:00	Cena y tiempo libre					Cena barbacoa y entrega de trofeos	Cena y tiempo libre
22:00 - 22:30	¡Buenas noches!						¡Buenas noches!
22:30						¡Buenas noches!	

**El horario de actividades semanales es orientativo.*

Instalaciones

- 16 pistas de pádel | 7 indoor / 9 outdoor (3 panorámicas)
- 2 piscinas al aire libre
- 1 campo de fútbol 7
- 45 pistas de tenis | 23 superficie rápida (19 outdoor & 4 indoor) / 22 tierra batida (15 outdoor & 7 semi-cubiertas)
- 1 pista de padbol
- 2 pistas de squash
- Centro de fitness
- 1 piscina semiolímpica 25m
- 1 pista de voley playa
- SPA y salón de belleza

www.rafanadalacademy.com
sales@rafanadalacademy.com
t. (+34) 971 845 022

FPIB FEDERACIÓ PÀDEL ILLES BALEARS

fep Federación Española de Pádel