

TONI NADAL ADULT TENNIS CAMP

17 al 23 de diciembre, 2023



***¡ENTRENA CON
TONI NADAL EN LA
RAFA NADAL ACADEMY!***

Si te gusta el tenis y sientes la pasión por este deporte... ¡No dejes pasar esta oportunidad única! Apúntate al Toni Nadal Camp y aprende de un entrenador que ha forjado a uno de los mejores jugadores de la historia. Mediante un programa específico que ha sido diseñado con la metodología y la experiencia de muchos años de éxitos, Toni Nadal ayudará a que todos los participantes puedan optimizar sus aptitudes y minimizar sus carencias en el incomparable marco de la Rafa Nadal Academy by Movistar.

¡No pierdas la ocasión de disfrutar de un stage de entrenamiento exclusivo en el Toni Nadal Camp!

INCLUYE:

- 6 noches de alojamiento en la Rafa Nadal Residence.
- Meet & Greet con Toni Nadal.
- 10h de entrenamiento de tenis con el soporte técnico de Toni Nadal (4 sesiones). Ratio pista-jugador 1:4.
- 8h de competición de tenis "Matchplay" con la supervisión de los entrenadores de la Rafa Nadal Academy (4 sesiones). Se trabajará la táctica en situaciones reales de juego.
- 3h de preparación física en grupo (3 sesiones).
- 2h de sesiones recovery en grupo (2 sesiones).
- Sesión de nutrición con Gemma Bes (Nutricionista de la RN Academy).
- Sesión de Mental Training con nuestro equipo de psicología deportiva.
- Sesión de Prevención de lesiones con el equipo de fisioterapia de la RN Academy.
- Sesión sobre materiales técnicos de tenis con Xavi Segura (encordador del equipo oficial de Copa Davis español).
- Cena especial en un exclusivo restaurante de Mallorca.
- Una entrada a Rafa Nadal Museum.
- Uso libre de Fitness center y piscina interior.
- Uso libre del S.P.A, Sauna y Baños turcos.
- 10 % de descuento en tratamientos de Beauty Spa.
- 10 % de descuento en la Rafa Nadal Shop.
- Welcome Pack

HORARIO:

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:30h	Check-in	Desayuno					
8:15h		Presentación programa					
8:30h a 11h		Entrenamiento de tenis					Check-out
11:30h a 12:30h		Preparación física					
13h a 15h		Comida					
15h a 15:30h		Competición Tenis					
15:30h a 16h							
16h a 17h							
17:30h a 18h							
18:15h a 19h		Charla Prevención Lesiones	Charla Nutrición	Sesión Mental Training	Charla Xavi Segura (cordaje)	Q&A Toni Nadal	
19:30h a 20:30h	Degustación Gastronómica						
20:30h	Cena					Cena Especial	Cena

*El horario puede estar sujeto a cambios dependiendo del número de participantes en el programa y el grupo asignado.

17 al 23 de diciembre, 2023

REGISTRATE ONLINE:

www.rafanadalacademy.com/toni-nadal-adult-tennis-camp

