

¡TENISTAS!

3

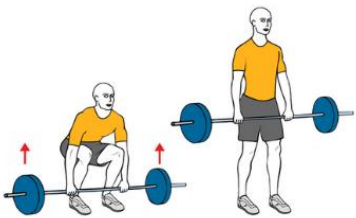
COSAS QUE DEBES DE AÑADIR A TU ENTRENAMIENTO

¡CÚANTO ANTES!

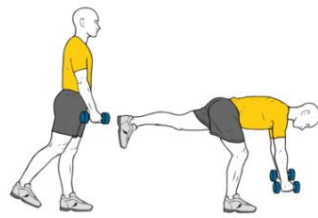


1

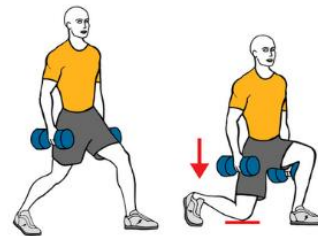
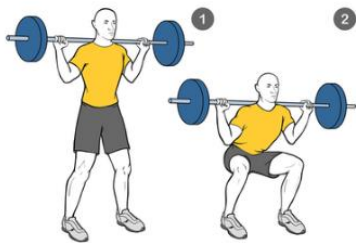
ENTRENA (TAMBIÉN) A 1 SOLA PIERNA
LOS EJERCICIOS DEL TREN INFERIOR



-Esto está bien-



-pero añade esto-

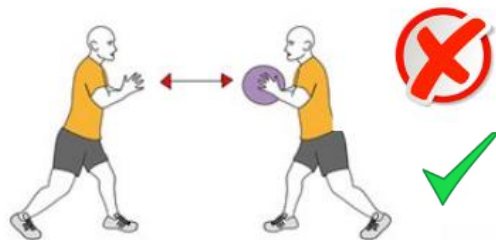
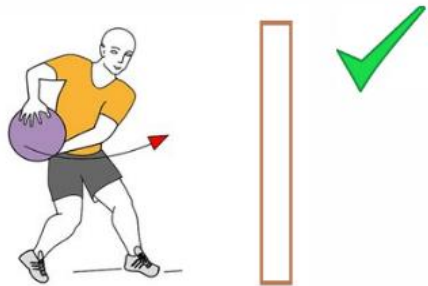


¿Por qué?

- PORQUE LA MAYORÍA DE LAS ACCIONES DE JUEGO EN EL TENIS SE HACEN PREDOMINANTEMENTE A UNA SOLA PIERNA
- LA ACCIÓN DE LOS MÚSCULOS ESTABILIZADORES PÉLVICOS SON DIFERENTES CUANDO EL APOYO SE HACE A UNA PIERNA
- LA FUERZA INDIVIDUAL DE CADA PIERNA ES ESENCIAL PARA MEJORAR LA VELOCIDAD, EL EQUILIBRIO Y PARA PREVENIR LESIONES

BALÓN MEDICINAL , ¡SI!

PERO PARA UN ENTRENAMIENTO 100% EXPLOSIVO MEJOR CONTRA LA PARED
O CONTRA EL SUELO



¿Por Qué?

1. EL DEPORTISTA PODRÁ EFECTUAR LA MÁXIMA FUERZA EXPLOSIVA AL LANZAR EL BALÓN SIN TEMOR A DAÑAR A SU COMPAÑERO, YA QUE SABE QUE LA PELOTA NO IMPACTARÁ CONTRA ÉL
2. EL RECEPTOR DEL BALÓN NO CORRERÁ RIESGO DE LESIÓN DEBIDO A LOS IMPACTOS DEL BALÓN CONTRA SU CUERPO

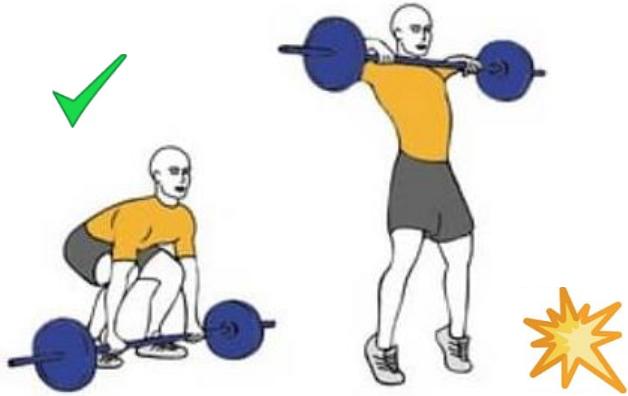
¡OJO!

LANZAR A UN COMPAÑERO TAMBIÉN ES CORRECTO.

SIMPLEMENTE LOS OTROS EJERCICIOS MENCIONADOS PERMITEN MAYOR EXPLOSIVIDAD

3

HAZ ENTRENAMIENTO DE POTENCIA MUSCULAR PARA HACER TUS MÚSCULOS RÁPIDOS Y FUERTES



¿Por Qué?

SER RÁPIDO Y GOLPEAR CON FUERZA LA PELOTA ES UNO DE LOS SECRETOS PARA EL ÉXITO EN ESTE DEPORTE. ENTRENAR LA CUALIDAD DE POTENCIA TE PERMITIRÁ GANAR FUERZA, VELOCIDAD Y SINCRONIZACIÓN MUSCULAR, ENTRE OTRAS COSAS.

¿Qué Ejercicios Hago?

REALIZA SALTOS, LANZAMIENTOS CON BALÓN MEDICINAL Y EJERCICIOS COMO LA ARRANCADA O LA CARGADA PARA GANAR EXPLOSIVIDAD

