

# ALLENAMENTO TENNIS TAVOLO “GUIDATO”

Palestra comunale, Via Ferruccio Parri 10 - San Donato Milanese (MI)

Avete voglia di allenarvi anche durante le vacanze di Natale e non sapete dove farlo? Nelle giornate del 27, 28, 29 e 30 dicembre 2016 verranno organizzati 4 giorni consecutivi di allenamenti, suddivisi in 4 sessioni giornaliere: 11-12.30, 15-16.30, 17-18.30 e 20-21.30.

## PROGRAMMA TECNICO

Allenamenti seguiti da allenatore e collaboratori con le indicazioni necessarie per impostare strategie, tattiche, tecniche e servizi, finalizzati al miglioramento individuale e all'assimilazione di schemi tattici adatti al proprio stile di gioco.

## PROGRAMMA SESSIONI

- Preparazione fisica e riscaldamento
- Allenamento al tavolo: schemi, cesti, servizi
- Preparazione psicologica e strategica
- Analisi delle tecniche di gioco con i vari tipi di gomme
- Stretching e recupero muscolare.

## STAFF TECNICO

Coordinatore dell'allenamento: Luca De Luca (ex allenatore della Sandonatese, 4 volte campione d'Italia a squadre femminile).

Collaboratori:

- Filippo Giuliani (best ranking n° 12)
- Luca Tarabbia (best ranking n° 37)
- Fabio D'Alessio (best ranking n° 104)
- Alessio Quatraro (best ranking n° 168)
- Loris Gargantini (best ranking n° 193).

## ISCRIZIONI

Ogni atleta potrà partecipare a una o più sessioni, al costo di 15 euro per sessione. Potranno partecipare solo 12 atleti per ogni sessione, pertanto le iscrizioni saranno accettate fino ad esaurimento dei posti disponibili, che saranno confermate all'atto del pagamento (email [supersriver2@gmail.com](mailto:supersriver2@gmail.com), per informazioni 366/4318349).

Le iscrizioni verranno accettate solo fino ad esaurimento dei posti: prima di effettuare il pagamento è quindi necessario chiedere conferma della disponibilità.

**TT Urania  
San Donato Milanese**