

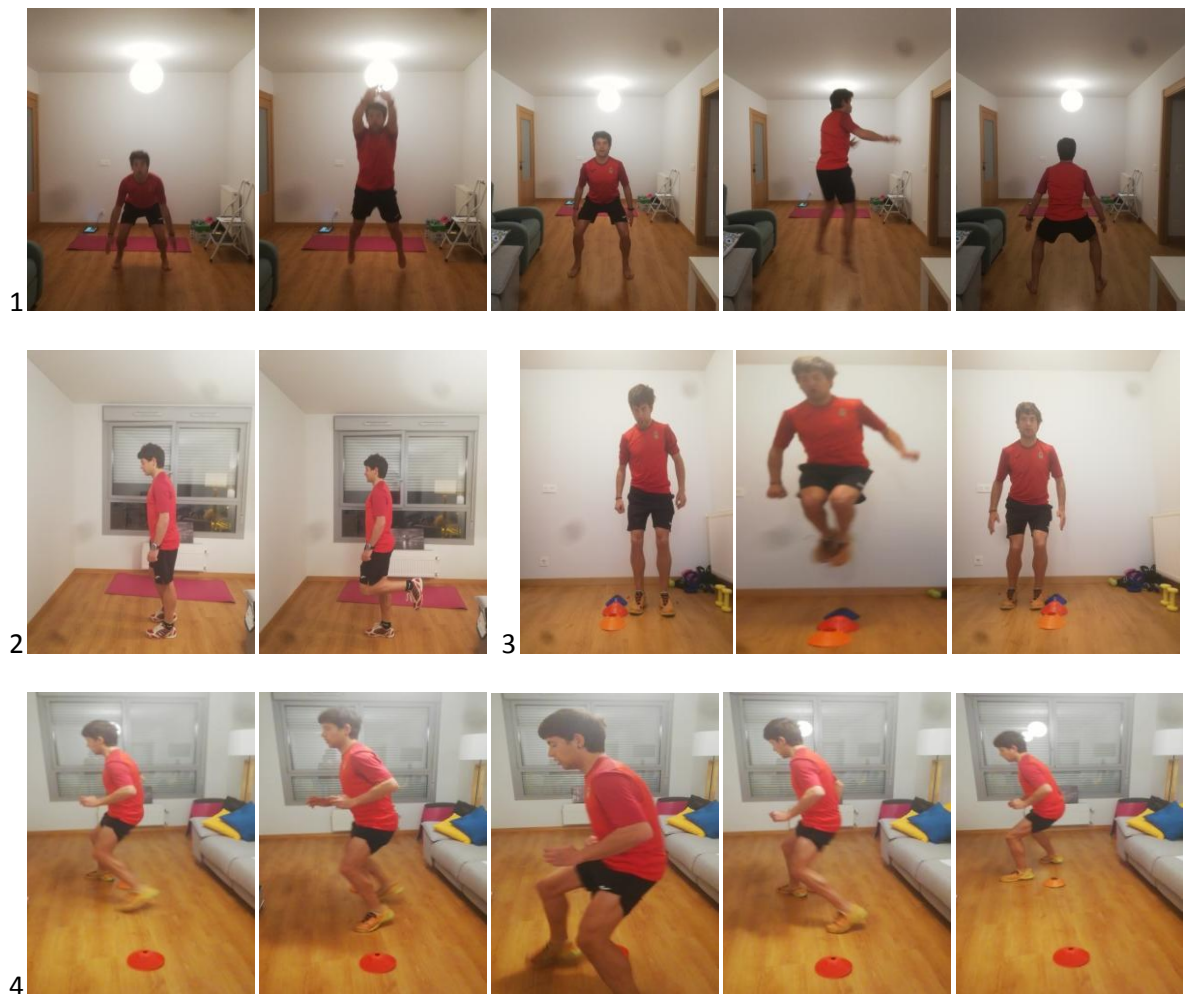
MIÉRCOLES, 25 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de **TRABAJO CARDIOVASCULAR ALTA INTENSIDAD.**

Calentamiento 5' ó 10': movilidad de todas las articulaciones, trotar por casa si podéis sino en el sitio.

Circuito: 4- 5 rondas (45" ejercicio, r 15") R rondas 3'.



EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: RESTO

Es la devolución del saque, la posición de espera debe ser con de rodillas, y talones ligeramente levantados, para ser más reactivos, en el momento de impacto de saque del contrario debemos dar un pequeño salto y salir hacia la zona de golpeo, split step.

La empuñadura de posición de espera, para jugadores a dos manos hay distintas posibilidades, pero debido al poco tiempo que hay entre saque y resto yo me colocaría con las dos manos en el mango, la mano dominante con empuñadura de derecha y la mano no dominante con la empuñadura de revés a diferencia de la posición de peloteo que me colocaría mano dominante en el mango y mano no dominante en el corazón.

Tácticamente hay 3 tipos de resto, neutral, unos metros detrás de la línea de fondo, golpear la pelota con golpes liftados con cierta altura, y cruzados o al centro como único objetivo que comenzar el punto; bloqueo, ante saques potentes, nos colocamos sobre la línea de fondo, para acortar el tiempo, el golpeo es similar a la volea, corto y firme con empuñadura continental; ataque, nos posicionamos sobre la línea y ante saques fáciles vamos a por la pelota a poder ser con nuestro mejor golpe para hacer un golpe con el que empezar a llevar la iniciativa del punto.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: RESTO

Vamos a trabajar los ejercicios que he mandado estos últimos días, sobre todo voleas que nos ayudará a bloquear el resto, golpes liftados de fondo, y cortados. También trabajaremos el split step, antes de cada golpe.

¡¡IMPORTANTE: AFIANZAR LAS EMPUÑADURAS, CONTINENTAL, DERECHA Y REVÉS!!

¿SABÍAS QUÉ...?

El tiempo neto de juego de un partido fluctúa entre 10% y 30% de la duración bruta. Dependerá de la superficie, del sexo de los protagonistas, la edad y de los estilos de juego. Se ha observado que los jugadores corren unos 3 metros por golpe, y se desplazan entre 8 y 12 por punto. Y el dato más contundente es la distancia recorrida por hora de juego: 3 a 3,5 kilómetros.