

# PREPARAZIONE ATLETICA TENNIS A DISTANZA

Sei un giocatore di tennis e vuoi avere un corretto supporto atletico?

Non hai nessun preparatore atletico che ti possa seguire nello specifico per il tennis?

Ritieni che la preparazione atletica sia un valido strumento che completa il lavoro in campo?

Io mi occupo di preparazione atletica al tennis e seguo tennisti amatori e appassionati!

ECCO LA MIA PROPOSTA:

una consulenza ANNUALE, con un contributo spese di **280 euro**/anno (12 mesi) oppure

una consulenza di 6 MESI, con un contributo spese di **160 euro**

Il mio servizio comprende:

UNA CONVERSAZIONE PER CONOSCERCI:

Mi spieghi il tuo livello di gioco, i colpi che prediligi e la tattica di gioco che metti in pratica.

Mi servirà sapere anche quali sono i fondamentali che vuoi migliorare e come posso esserti utile (forza, resistenza, rapidità di piedi, destrezza, mobilità articolare).

Da lì si parte, io confezionerò per te il programma personalizzato, che sarà supportato anche da video che descrivono gli esercizi in maniera ottimale!

I PIANI DI ALLENAMENTO:

A cadenza mensile (12 piani all'anno), ti scriverò i dettagli degli allenamenti da svolgere, in base agli obiettivi che abbiamo scelto insieme: avremo sempre un contatto diretto e potremo anche telefonarci quando ti serve un consiglio veloce e diretto!