

TONI NADAL ADULT TENNIS CAMP

17 al 24 de marzo, 2024



**¡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:

- 7 noches de alojamiento en la Rafa Nadal Residence.
- Meet & Greet con Toni Nadal.
- 12h 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.
- 5h de preparación física en grupo (5 sesiones).
- Sesión de recuperación en grupo.
- Charla de nutrición con Gemma Bes (Nutricionista de la RN Academy).
- Evento de "Degustación de productos locales"
- Actividad de ocio grupal y cena especial en un exclusivo restaurante de Mallorca.
- Una entrada a Rafa Nadal Museum.
- Uso libre de Fitness center y piscina interior. *Excluido el CrossFit y Yoga & Pilates Studio.*
- Uso libre del S.P.A, Sauna y Baños turcos.
- Welcome Pack

HORARIO:

| | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | | |
|-----------------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------------------|---------|-----------|---------------------------------------|
| 8:00h | Check-in | Desayuno | | | | | | | Check-out | |
| 8:30h a 11h | | Entrenamiento de tenis | | | | | | | | |
| 11h a 12h | | Preparación física | | | | | Tiempo Libre | | | |
| 12h a 13h | | | | | | | | | | |
| 13h a 15h | | Comida | | | | | | | | |
| 15h a 15:30h | | | | | | | | | | |
| 15:30h a 16:30h | | Competición Tenis | | | | | Entrega Trofeos y Diplomas | | | Actividad Ocio Grupal y Cena Especial |
| 16:30h a 17:30h | | | | | | | M&G Toni Nadal | | | |
| 18h a 19h | | Sesión Recuperación | Tiempo Libre | Charla Nutrición | Tiempo Libre | Degustación Productos Locales | | | | |
| 20h | | Cena | | | | | | | | |

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

17 al 24 de marzo, 2024

NUESTRAS INSTALACIONES:

