

## La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida - Índex

Autor: Philippe Molodzoff  
Entrenador Nacional de França  
Traducció: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

## Í N D E X

Índex .....	1
Introducció .....	2
Capítol 1 – Planificar l'entrenament i construir la sessió .....	3
1.1.- Estructura de la sessió .....	3
1.2.- Tema de la sessió .....	4
Capítol 2 – Contingut de la sessió .....	6
2.1.- Començament de la sessió .....	6
2.2.- Tema de la sessió .....	8
2.3.- Estratègia de les primeres pilotes .....	17
2.4.- Acabament de la sessió .....	24
Annex – Llista d'estiraments després dels exercicis .....	32