

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida - Índice

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

ÍNDICE

Índice	1
Introducción	2
Capítulo 1 – Planificar el entrenamiento y construir la sesión	3
1.1.- Estructura de la sesión	3
1.2.- Tema de la sesión	4
Capítulo 2 – Contenido de la sesión	6
2.1.- Comienzo de la sesión	6
2.2.- Tema de la sesión	8
2.3.- Estrategia de las primeras pelotas	17
2.4.- Finalización de la sesión	24
Anexo – Lista de estiramientos después de los ejercicios	32