

STAGE

en altitude Physique spécifique Tennis

PYRÉNÉES 2000
(Font Romeu)

Du 19 au 26 février 2022

- Réservé aux joueurs compétiteurs
- Stage à dominante physique
- Séances quotidiennes de tennis avec du physique intégré

- 2 TERRAINS DE TENNIS COUVERTS • 1 SALLE DE MUSCULATION • 1 STAFF MÉDICAL •
- 1 CENTRE DE RÉCUPÉRATION SPA/SAUNA/MASSAGES •
- DES MENUS SAINS ET ÉQUILIBRÉS RÉALISÉS PAR UN NUTRITIONNISTE •
- 1 HÉBERGEMENT EN RÉSIDENCE DE VACANCES PYRÉNÉES 2000 3 ÉTOILES •

CAMPUS
TENNIS
ACADEMIE



**Directeur
Campus Tennis**

Nicolas Brun

Entraîneur de joueurs (ses) de compétition
et de haut niveau depuis 30 ans



MATHIEU WAGNER

PRÉPARETEUR PHYSIQUE

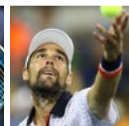


**Préparateur
physique
de joueurs
professionnels
ATP/WTA**

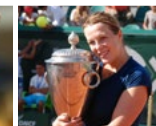
Préparateur physique,
Membre de la Délégation Olympique Belge.
Préparateur physique de sportifs professionnels
depuis 15 ans.



Martina Hingis
(SUI)



Jérémy Chardy
(FRA)



Anastasia
Pavlyuchenkova
(RUS)



Edouard
Roger-Vasselin
(FRA)

NOTRE PRIORITÉ : Le programme d'entraînement sera adapté à chaque joueur dans le but de progresser tout en préservant leur intégrité physique.

✓ LE STAGE EST LIMITÉ À 8 COMPÉTITEURS

✓ LES INSCRIPTIONS SE FONT SUR DOSSIER

Un bilan kiné sera effectué pour chaque stagiaire qui nous donnera des informations sur les axes de travail prioritaire pour le travail préventif et le stretching.

Tarif :

Avec hébergement **1 390 €**

Sans hébergement **890 €**

Au programme :

- Séances physiques intégrées à l'entraînement technique (sur le court)
- Travail préventif
- Mobilité / Motricité
- Coordination
- Renforcement musculaire
- Séances en extérieurs
- Travail de vitesse
- Travail cardiovasculaire

Séances de récupération Stretching au quotidien

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi
	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
Matinée	Sortie en raquette Acclimatation à l'altitude	Warm-up	Warm-up	Warm-up	Sortie en raquette Travail en force / cardio	Warm-up
		Tennis/physique intégré	Tennis/physique intégré	Tennis/physique intégré		Tennis/physique intégré
		Physique	Séance de renforcement musculaire dans la neige	Physique		Physique
	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
Après-midi	Bilan Kiné Réunion avec les stagiaires	Physique par groupe de 4 (2h)	Physique par groupe de 4 (2h)	Centre de récupération SPA / Sauna / massage	Tennis/physique intégré	Physique sport Co
					Physique	Centre de récupération SPA / Sauna
		Mobilité / Stretching	protocole de récupération / Stretching	protocole de récupération / Stretching	Temps libre	
	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner

La charge de travail est ajustée chaque jour en fonction du joueur



NICOLAS BRUN
Tél : 06 80 66 39 47
info@campustennis.fr
www.campustennis.fr



MATHIEU WAGNER
Tél : 06 69 99 18 03
contact@mathieuwagner.com
www.mathieuwagner.com