

# ***“CROSS TRAINING” EN EL TENIS***



# **SU APLICACIÓN**

## ***Definición:***

***Participación en una actividad distinta a la que en la principalmente se compite con el propósito de regenerar, recuperar y/o relajarse (Calder, 1994).***

***Es cierto, pero cuando se realiza a intensidades mayores también puede tener un efecto de entrenamiento muy valioso.***

## **LO QUE PROPORCIONA...**

*Los entrenadores empiezan a apreciar su importancia no sólo para prevenir el sobreentrenamiento y ayudar a la recuperación sino para proporcionar al deportista un estímulo de entrenamiento fresco desde el punto de vista físico y mental.*

- VARIEDAD EN EL ENTRENAMIENTO**
- UN EFECTO DE ENTRENAMIENTO**
- RECUPERACIÓN**
- INDIVIDUALIZACIÓN**

# LOS DISTINTOS TIPOS

*La selección de un tipo y otro reflejará el deseo de proporcionar recuperación o de conseguir un efecto de entrenamiento especial y estará determinada por el material/instalaciones y número de jugadores disponibles.*

*Baloncesto*

*Squash*

*Hockey*

*Frisbee*

*Yoga*

*Tai Chi*

*Netball*

*Rugby*

*Fútbol*

*Pilates*

*Natación*

*Bicicleta*

*Atletismo*

*Boxeo*

*El perfil metabólico de algunas actividades es similar por lo que pueden alternarse para proporcionar un efecto de entrenamiento comparable.*

***PREGUNTA PARA EL ENTRENADOR... PLANIFICAR  
SESIONES DE "CROSS TRAINING" PARA UN  
TENISTA***

ACTIVIDAD	OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO	CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO	MATERIAL (incl. instalaciones)

