



PRIMER CLÍNICA ZONA TT-FALCONS.

Trabajaremos la transferencia de Energía a la pelota.

- Pala en Posición neutra.
- Cargar el golpe.
- Poner bien las caderas para utilizar el core (zona abdominales)

Trabajaríamos los Mini-desplazamientos, tanto en profundidad como laterales.

- Concepto de balance.
- Amplitud de piernas, explicación ganar espacio-movimiento cajón.
- Poner bien las caderas para poder hacerlos golpes.

El clínic se hará en una doble sesión de viernes y sábado:

Viernes 24/10/14 de 17:30 a 19:30

Sábado 25/10/14 de 10:00 a 13:00

LOCAL DE FALCONS

C/MARIA DE BELL-LLOC Nº 35

SABADELL

INSCRIPCIONES AL CLINIC

Alex@zonatt.com o 609301959

PLAZAS LIMITADAS

PRECIO 5 EUROS POR SESIÓN

COORDINADOR CLINIC: RAFA RAMIREZ

11 MESAS BUTTERFLY, 2 MESAS PARA MULTIBOLAS, SPARRINGS Y ENTRENADORE