



# UN WEEKEND DA TENNIS PRO

## Promosso da Tennis for Africa Onlus

Tre giornate per apprendere le tecniche di allenamento riservate ai professionisti della racchetta coordinate dal coach internazionale **Fabrizio Caldarone** e dal suo staff di maestri. Verrà riportato l'esempio di **Kevin Anderson** (RSA), ambasciatore di Tennis for Africa: all'età di 32 anni raggiunge il suo migliore ranking internazionale (5) grazie ad una accurata preparazione tattico – strategica e mentale.



**Gioca con noi ed  
adotta un giovane  
tennista africano!**

**Sessioni  
personalizzate  
dedicate ai  
partecipanti di  
ogni età e livello**

**Tre località  
prestigiose da  
scegliere**

**Galzignano Terme  
(Pd), Jesolo (Ve),  
Lavarone (Tn)**

**Gruppi omogenei  
con al massimo 4  
giocatori per  
campo**

**TENNIS FOR AFRICA ONLUS**

Via Due Ponti 48/a 00191 ROMA

Tel 335 5392678

[info@tennisforafrica.org](mailto:info@tennisforafrica.org)



# IL TUO COACH PERSONALE

**Fabrizio Caldarone**

52 anni, è coach internazionale di tennis.

E' stato dirigente e responsabile per le sponsorizzazioni di atleti ed eventi internazionali rappresentando importanti aziende nel mondo dello Sport.

Per molti anni ha lavorato all'estero con alcuni tra i tennisti più forti al mondo, specializzandosi sulla tattica e strategia di gioco. E' laureato in Scienze Politiche con indirizzo internazionale a Padova ed ha conseguito un Master in marketing e management sportivo a Parigi.

Attualmente segue lo sviluppo di progetti di turismo sportivo e culturale con le scuole indiane, oltre alla direzione tecnica del centro tecnico federale di Tennis di Shanghai.

Ha collaborato con

**IVO KARLOVIC  
(CRO), OLIVIER  
ROCHUS (BEL),  
GUILLERMO CORIA  
(ARG)**

Segue da 5 anni il  
progetto sportivo  
umanitario in  
Tanzania per

**TENNIS FOR AFRICA**

Nel 2006 ha fondato  
la società

**TENNIS  
CONSULTING**





# FISSA LA TUA DATA

## **Galzignano Terme**

2/4 Novembre 2018; 7/9 Dicembre 2018; 4/6 Gennaio 2019;  
15/17 Febbraio 2019; 8/10 Marzo 2019; 12/14 Aprile 2019;

## **Jesolo**

1/3 Marzo 2019; 19/21 Aprile 2019; 3/5 Maggio 2019;

## **Lavarone**

14/16 Giugno 2019; 12/14 Luglio 2019

## **Circolo Tennis Galzignano**

**Alberghi consigliati:**  
**Hotel Sporting; Hotel  
Majestic; Hotel Splendid**

---

## **Republic Sport Village**

**Alberghi consigliati:**  
**Hotel Atlantico;  
foresteria interna al club**

---

## **Circolo Tennis Lavarone**

**Alberghi consigliati: Hotel  
Monte Verde; Hotel  
Cimone**

---

**Quota  
partecipazione  
140,00 Euro**

**Iniziativa finalizzata alla  
raccolta fondi per lo  
sviluppo della pratica del  
tennis tra i giovani in  
Tanzania**

# IL PROGRAMMA DI MASSIMA

## Venerdì

Dalle ore 10.00 Check-in

**Dalle ore 10.30** Benvenuto e presentazione del programma: aspetti principali e percorso da seguire per migliorare il proprio gioco; tecnica, strategia di gioco, condizione atletica e mentale

**Ore 12.30** Pranzo

**Dalle 14 alle 15.30** In campo con vari esercizi in palleggio; utilizzo del cesto e palla data a mano per verificare la condizione generale di ciascun giocatore

**Dalle 15.30 alle 17** Applicazione di modelli diversi e metodi di allenamento personalizzati

**Ore 17** Esempi di esercizi in palestra con programmi personalizzati e stretching

**Ore 18** Relax e tempo libero

**Ore 20.00** Aperitivo e cena

## Sabato

**Dalle ore 9 alle 12** Sessione di allenamento seguendo i programmi personalizzati

**Ore 12.30** Pranzo

**A partire dalle 15** Mini torneo. Tutti gli incontri vengono seguiti ed i giocatori assistiti con il coaching

**Ore 18** Fine torneo e tavola rotonda per commentare il torneo giocato, rispondere alle varie domande e stabilire la più efficace strategia di gioco per ogni singolo partecipante

**Ore 18.30** Premiazione torneo

**Ore 20.00** Cena

## Domenica

**Dalle ore 9 alle 12** Partite utilizzando la nuova strategia di gioco elaborata per ciascun giocatore

**Ore 12.30** Pranzo con cerimonia di consegna dei certificati di Tennis for Africa e fine sessione

VIVI UN  
WEEKEND DA  
PROFESSIONISTA

SCOPRI COME  
MIGLIORARE IL  
TUO LIVELLO DI  
GIOCO

VERIFICA COME  
SUPERARE I TUOI  
PUNTI DEBOLI

VUOI SAPERNE DI PIU'?

TEL. 335-5392678

