

HARMONOGRAM CAMPU

CARLOS ALCARAZ ACADEMY | MURCIA | 7-12 LUTEGO 2027

Załącznik nr 2 do Umowy • Program zajęć: 7-11 lutego 2027

Niedziela, 7 lutego — powitanie uczestników

17:00–19:00 | Sala konferencyjna w hotelu

- Powitanie uczestników i przedstawienie zespołu.
- Omówienie programu campu oraz zajęć zaplanowanych na cały tydzień.
- Przedstawienie dodatkowych atrakcji i aktywności.
- Rozdanie pakietów powitalnych — welcome packów.

Poniedziałek–środa, 8-10 lutego — program zajęć

Uczestnicy zostaną podzieleni na dwie grupy. Każdego dnia grupy będą zamieniać się harmonogramami, aby wszyscy uczestnicy korzystali naprzemiennie z obu układów zajęć.

GRUPA 1

GODZINA	ZAJĘCIA
8:30–10:30	Tenis — metodologia gry Carlosa Alcaraza. Trening techniki i taktyki na korcie: serwis, skrót (drop shot), wolej, bekhend i forhend.
10:30–11:30	Trening fizyczny i motoryczny. Ćwiczenia koordynacji, zwinności i pracy nóg (skills & drills), ze szczególnym naciskiem na poruszanie się po korcie.
12:00–13:30	Lunch.
13:30–14:45	Tenis — zastosowanie metodologii w grze. Ćwiczenia sytuacyjne i sparingi, podczas których uczestnicy wykorzystają elementy poznane na porannym treningu.
15:00–16:00	Zajęcia teoretyczne i psychologia treningu oraz gry. Ustawienie na korcie, taktyka, przygotowanie mentalne i najważniejsze zagadnienia związane z treningiem i rywalizacją. Historia rozwoju gry Carlosa Alcaraza, z wykorzystaniem materiałów wideo i zdjęć.

GRUPA 2

GODZINA	ZAJĘCIA
8:30–9:30	Zajęcia teoretyczne i psychologia treningu oraz gry. Ustawienie na korcie, taktyka, przygotowanie mentalne i najważniejsze zagadnienia związane z treningiem i rywalizacją. Historia rozwoju gry Carlosa Alcaraza, z wykorzystaniem materiałów wideo i zdjęć.
9:30–10:30	Trening fizyczny i motoryczny. Ćwiczenia koordynacji, zwinności i pracy nóg (skills & drills), ze szczególnym naciskiem na poruszanie się po korcie.
10:30–12:30	Tenis — metodologia gry Carlosa Alcaraza. Trening techniki i taktyki na korcie: serwis, skrót (drop shot), wolej, bekhend i forhend.
13:00–14:30	Lunch.
14:45–16:00	Tenis — zastosowanie metodologii w grze. Ćwiczenia sytuacyjne i sparingi, podczas których uczestnicy wykorzystają elementy poznane na porannym treningu.

Czwartek, 11 lutego — program zajęć**GRUPA 1**

GODZINA	ZAJĘCIA
8:30–11:00	Tenis — metodologia gry Carlosa Alcaraza.
11:30–12:30	Trening fizyczny i motoryczny.
12:30–13:30	Zajęcia w sali — teoria i psychologia treningu oraz gry, taktyka i historia gry Carlosa Alcaraza (materiały wideo i zdjęcia).

GRUPA 2

GODZINA	ZAJĘCIA
8:30–9:30	Zajęcia w sali — teoria i psychologia treningu oraz gry, taktyka i historia gry Carlosa Alcaraza (materiały wideo i zdjęcia).
9:30–10:30	Trening fizyczny i motoryczny.
11:00–13:30	Tenis — metodologia gry Carlosa Alcaraza.

Od 14:30 do wieczora — Los Arroces de Segis

Przepyszna paella i steki, najlepsze tapasy w Murcii i regionie oraz hiszpańska muzyka w restauracji Los Arroces de Segis.

Szef kuchni gotuje specjalnie dla Carlosa Alcaraza. W restauracji znajduje się prywatna sala na imprezy po turniejach wielkoszlemowych, w której Carlitos świętuje z najbliższymi.

Piątek, 12 lutego 2027 — dzień powrotu uczestników (przeloty organizowane samodzielnie).