

Kathy Woods | Ron Woods

PRÁTICA DE TÊNIS

APÓS OS 50

AS MELHORES ESTRATÉGIAS,
TÉCNICAS E EQUIPAMENTOS



Resumo de Prática de Tênis Após os 50. Seu Guia Para Estratégia, Técnica, Equipamento e Estilo de Vida no Tênis

Caso esteja apenas começando, compete há décadas ou está retornando ao jogo uma pausa prolongada, Prática de Tênis Após os 50 irá melhorar o seu jogo e aumentar sua experiência dentro e fora das quadras.

Com táticas e técnicas variando de básicas a avançadas, você irá aprender a ajustar o posicionamento em quadra e adaptar-se a um programa de seleção de golpes das estrelas do jogo de simples, duplas e duplas mistas.

Aspectos especiais do tipo: como praticar os jogos e dicas para melhorar os golpes, irão corrigir erros comuns e melhorar as habilidades durante a partida. Fora da quadra, Jogar Tênis Após os 50 irá ajudá-lo a evitar dores e lesões com alongamentos e exercícios de força.

A seguir, duplique seu prazer com informações experientes sobre os mais modernos equipamentos, dicas sobre como encontrar o clube certo e o parceiro de jogo, e meios de fazer do tênis uma atividade para toda a vida!

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)