

1- ESCALFAMENT INICIAL (4')

- Carrera continua per la pista de tenis (2')
- Carrera lateral sense creuar cames.
- Carrera lateral creuant els peus.
- Carrera endavant/carrera endarrere.
- Desplaçaments a esquerra i a dreta.
- Tres progressions de velocitat fins a la xarxa (< a > sense arribar al màxim)

2- MOBILITAT ARTICULAR (1')

- Rotacions de coll, espatlles, canells, maluc, genolls i turmells.
- Pronacions i supinacions de colze.

3- ESTIRAMENTS DINÀMICS I BALÍSTICS (2')

- Rotació de braços endavant i endarrere.
- Creuar i obrir braços.
- Alternar braços dalt i baix.
- Rotacions de tronc.
- Llançament de cames: laterals i frontal-endarrere.
- Skipping i contraskipping.

4- TREBALL PREVENTIU AMB GOMA O BANDA ELÀSTICA (2'-3')

- Treball rotadors externs (D-E)
- Treball rotadors interns (D-E)
- Elevació i extensió del braç (D-E)
- Pronació i supinació del colze (90º)

5- MINITENIS