

# AUTUMN PADEL CAMP **ADULT**

11 OCTUBRE - 1 NOVIEMBRE, 2026



  
**MALLORCA**  
RAFA NADAL ACADEMY

**PARA TODOS LOS NIVELES**

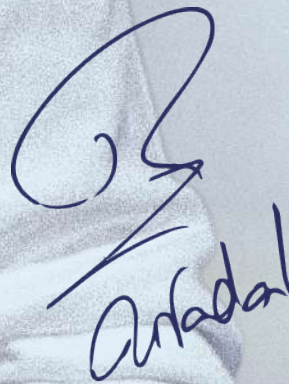


## MI ÚNICA MANERA DE ENTENDER EL TENIS POR RAFA NADAL

Empecé a jugar al tenis cuando era niño en Manacor, en la isla de Mallorca. Desde entonces, el tenis ha sido mucho más que un deporte para mí. Ha sido una escuela de vida. Después de muchos años compitiendo por todo el mundo, he comprendido que el verdadero valor del éxito no se encuentra únicamente en los trofeos o los títulos, sino en la disciplina, la humildad y el respeto que me han acompañado a lo largo de toda mi carrera.

Uno de mis mayores propósitos es compartir estos valores con las nuevas generaciones. A través de la Rafa Nadal Academy, trabajamos cada día para educar a jóvenes deportistas no solo para que sean mejores jugadores, sino mejores personas. Les enseñamos a valorar el esfuerzo, a entender el trabajo en equipo incluso en un deporte individual, y a mantener el respeto — hacia sí mismos, hacia sus rivales y hacia el juego.

Se trata de un proyecto internacional que reúne a estudiantes de todo el mundo, uniendo educación y deporte como dos pilares del desarrollo personal. Creemos que el alto rendimiento es compatible con la humanidad, que la competición puede ir de la mano de la amabilidad, y que cada sesión de entrenamiento es también una lección de vida.



Raf Nadal

# QUÉ INCLUYE

**12h**

**ENTRENAMIENTO  
DE PÁDEL**

**4.5h**

**PREPARACIÓN  
FÍSICA**

Preparación específica en grupo

**4h**

**ACTIVIDADES  
OFF COURT**

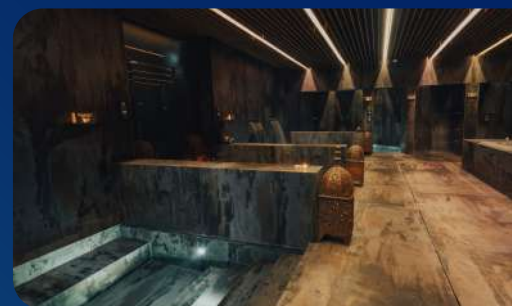
- 7 noches de alojamiento en Rafa Nadal Residence. \*
- Entrega de diplomas y degustación de productos locales.\*\*
- Barbacoa y tarde de música en directo.\*\*
- Entrada al Rafa Nadal Museum.\*
- Libre uso del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana. (Excluido el CrossFit y Yoga & Pilates Studio).\*
- Libre acceso a la piscina interior de 25 m y al Spa con circuito hidrotermal, sauna y baño turco.\*
- Regalo de bienvenida.

\* Sólo incluido en la opción con alojamiento.

\*\* Incluido para el/la acompañante del jugador/a.

**AÑADE COMPETICIÓN A TU PROGRAMA RESERVANDO LA **VERSIÓN PLUS**:**

- +7h semanales de entrenamiento de competición por la tarde. Ratio pista/jugador 1:4.
- 1 valoración funcional con un fisioterapeuta de la Rafa Nadal Academy.



# ¿QUIERES MEJORAR TU PÁDEL Y VIVIR UNA EXPERIENCIA DE ALTO RENDIMIENTO?

¡Ya puedes reservar tu plaza en el **Autumn Padel Camp Adult de la Rafa Nadal Academy!**

Este completo camp para jugadores adultos se llevará a cabo del 11 de octubre al 1 de noviembre de 2026, con la posibilidad de reservar **una, dos o tres semanas de programa.**

El programa está dirigido a jugadores de **todos los niveles** que desean mejorar su rendimiento y vivir una **experiencia de entrenamiento de alto nivel** en uno de los centros deportivos más prestigiosos del mundo.

Esta experiencia incluye **entrenamiento de pádel técnico y táctico, trabajo de situaciones reales de partido, preparación física específica, competición y actividades Off-court** como charlas de nutrición y psicología deportiva, además de actividades sociales en grupo.



Los participantes del **Autumn Padel Camp Adult** entrenan siguiendo la **metodología de Rodri Ovide**, responsable del área de pádel y de la metodología de esta disciplina en la **Rafa Nadal Academy.**

Un sistema de entrenamiento basado en el **control de la bola, la eficiencia biomecánica y la naturalidad en los movimientos**, elementos clave para favorecer una progresión sólida y sostenible en el juego.

Durante el camp, los jugadores trabajan de forma práctica aspectos fundamentales del pádel moderno como la **defensa, el contragolpe, la construcción del punto y el ataque**, integrando conceptos tácticos y toma de decisiones aplicados a situaciones reales de partido.

El **Autumn Padel Camp Adult** se desarrolla en un entorno único como Mallorca y es también una opción ideal para familias que desean disfrutar de unas vacaciones deportivas en la isla.



# HORARIO

PROGRAMACIÓN SEMANAL

|               | DOM      | LUN                                       | MAR | MIE | JUE            | VIE          | SAB  | DOM     |
|---------------|----------|---|-----|-----|----------------|--------------|--|---------|
| 7:00          |          | DESAYUNO                                  |     |     |                |              |  |         |
| 8:30 - 9:15   |          | PREPARACIÓN FÍSICA                        |     |     |                |              |  | SALIDAS |
| 9:30-11:30    |          | PÁDEL                                     |     |     |                |              |  |         |
| 11:30-13:00   |          | TIEMPO LIBRE                              |     |     |                |              | CEREMONIA DE CLAUSURA Y DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS LOCALES |         |
| 13:15- 14:15  | LLEGADAS | ACTIVIDADES "OFF COURT"                   |     |     |                |              |  |         |
| 14:30 - 15:30 |          | COMIDA                                    |     |     |                |              |  |         |
| 16:00         |          | TIEMPO LIBRE                              |     |     |                |              |  |         |
| 16:30-18:00   |          | COMPETICIÓN DE PADEL<br>SÓLO OPCIÓN PLUS* |     |     |                | TIEMPO LIBRE |  |         |
| 19:00         |          | TIEMPO LIBRE                              |     |     |                |              |  |         |
| 20:00         |          | TIEMPO LIBRE                              |     |     |                | BBQ          | TIEMPO LIBRE   |         |
| 21:00         | CENA     |   |     |     | MÚSICA EN VIVO |              |  |         |



Solo en la opción PLUS

- \* Opción **PLUS** Autumn Camp: **19,5h semanales de entrenamiento.**
- \* Opción sólo mañanas: 12h semanales de entrenamiento.
- \* El horario de actividades semanales es orientativo.

# INSTALACIONES

## 44 PISTAS DE TENIS

### 22 SUPERFICIE RÁPIDA

(19 OUTDOOR Y 3 INDOOR)

### 22 TIERRA BATIDA

(15 OUTDOOR Y 7 SEMI CUBIERTAS)



## 19 PISTAS DE PÁDEL

6 PISTAS OUTDOOR

3 PISTAS PANORÁMICAS OUTDOOR

3 PISTAS PANORÁMICAS INDOOR

7 PISTAS INDOOR

### OTRAS INSTALACIONES

- Rafa Nadal Residence
- Centro de Fitness
- Piscina interior y exterior de 25m
- 1 campo de fútbol 7
- Clínica del Deporte by Quirón Salud
- Restaurantes, RN Shop, ¡Y mucho más!
- Pistas de voley playa, squash, padbol y multideporte

**INSPIRING  
PEOPLE  
TO ACHIEVE  
THEIR  
OWN IDEAL**

**AUTUMN**  
PADEL  
CAMP **ADULT**

[www.rafanadalacademy.com](http://www.rafanadalacademy.com)  
[sales@rafanadalacademy.com](mailto:sales@rafanadalacademy.com)  
t. (+34) 971 845 022

 **RAFA NADAL**  
ACADEMY