



RÖNNINGE TENNISKLUB

TRÄNINGSSCHEMA HÖSTTERMINEN 2009 FÖR JUNIORER OCH TÄVLINGSGRUPPEN

VECKA	36	GRUNDSLAG TEKNIK
VECKA	37	GRUNDSLAG TEKNIK
VECKA	38	GRUNDSLAG TEKNIK
VECKA	39	GRUNDSLAG TEKNIK
VECKA	40	GRUNDSLAG TEKNIK / FOTARBETE /DRILLS
VECKA	41	GRUNDSLAG TEKNIK / FOTARBETE /DRILLS
VECKA	42	SERVE & RETUR – VOLLEY & SMASH
VECKA	43	SERVE & SMASH / MATCH SITUATION /SINGEL- DUBBEL
VECKA	44	HÖSTLOVSTENNIS (LÄGER)
VECKA	45	GRUNDSLAG TEKNIK / FOTARBETE
VECKA	46	GRUNDSLAG TEKNIK / FOTARBETE
VECKA	47	GRUNDSLAG TEKNIK / FOTARBETE
VECKA	48	TOPSPIN & SLICE / FOTARBETE & SPECIALSLAG
VECKA	49	SERVE & RETUR (SLICE-KICK) – VOLLEY & SMASH
VECKA	50	SERVE & SMASH / MATCH SITUATION /SINGEL- DUBBEL
VECKA	51	JULLOVSTENNIS

PLANLÄGGNING ALLMÄN

5 min.	Uppvärmning, trevalv, rundbana, stretch
10 min.	Tennisuppvärmning...mini-tennis först
25 min.	Träningsdag
10 min.	Serve
10 min	Spela poäng

Carlos Perez