

# Intensiv-Training

Liebe Tennisspielerinnen und Tennisspieler,

die kommenden Pfingstferien möchten wir nutzen, um mit euch intensiver an eurer Technik sowie an eurer tennisspezifischen Ausdauer zu arbeiten.

Es wird ein viertägiges Intensiv-Training stattfinden, das Jugendlichen zwischen 12 & 18 Jahren einlädt sich für das Training anzumelden.

Da es sich hierbei um ein Training im Leistungsbereich handelt, möchten wir hiermit die Mannschaftsspieler ansprechen.

Beachtet bitte, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist und somit eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert ist.

<u>Wann:</u>	Mo. 12.06. bis Do.15.06. 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
<u>Wo:</u>	TC Grafing (am Stadion)
<u>Inhalt:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tennistraining</li><li>- Matchtraining</li><li>- Koordinations- &amp; Konditionstraining</li><li>- Theorie</li><li>- Turnier</li></ul>
<u>Preis:</u>	120,00 € pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen)

## Stundenplan

<u>Uhrzeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>
<u>9 – 9.30</u>	Fußball	Basketball	Hockey	Baseball
<u>9.30 – 11.30</u>	Slice-Technik	Volley-Technik	Stoppball-Technik	Turnier
<u>11.30 - 12</u>	Aufschlag	Aufschlag	Aufschlag	Turnier
<u>12 - 13</u>	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
<u>13 – 13.30</u>	Koordination	Schnelligkeit	Baseball	Turnier
<u>13.30 – 14.30</u>	Punkte spielen	Punkte spielen	Punkte spielen	Turnier
<u>14.30 - 15</u>	WOD	WOD	WOD	Turnier

\*Bei Regen – Tennis Theorie  
WOD = Workout of the day

Bitte die Anmeldung bis spätestens Freitag den 09.06. an [gaetano.marrone@hotmail.com](mailto:gaetano.marrone@hotmail.com) senden.

Mit sportlichen Grüßen  
Gaetano Marrone