



TRAININGSPLAN

TENNISCAMP TÜRKEI

	VORMITTAG	NACHMITAG	ZUSÄTZLICH	BLACK
SONNTAG	Begrüßung + 120 Minuten Tennis Training	60 Minuten Training Matchtraining		Aufschlag Analyse
MONTAG	120 Minuten Tennis Training	60 Minuten Training Doppeltraining		
DIENSTAG	120 Minuten Tennis Training	Überraschung	Player's Night (nur BC-Teilnehmer)	
MITTWOCH	PAUSE - TAG		Vormittag: Tennis-spezifisches Fitness-Workout	Taktische Video- Match-Analyse
DONNERSTAG	120 Minuten Tennis Training	60 Minuten Training Matchtraining		
FREITAG	120 Minuten Tennis Training	60 Minuten Training Matchtraining		
SAMSTAG	Abreisetag - kein Training			

