

Trainingsplan Sommer 2023

17.04.2023 - 23.04.2023	Gewöhnung an Sandplatztennis	03.07.2023 - 09.07.2023	Sommerferiencamp
24.04.2023 - 30.04.2023	Vorhand Profi/Fortgeschrittene/Basics	10.07.2023 - 16.07.2023	Sommerferiencamp
01.05.2023 - 07.05.2023	Rückhand Profi/Fortgeschrittene/Basics	17.07.2023 - 23.07.2023	Sommerferiencamp
08.05.2023 - 14.05.2023	Volley Profi/Fortgeschrittene/Basics	24.07.2023 - 30.07.2023	Sommerferiencamp
15.05.2023 - 21.05.2023	Aufschlag Profi/Fortgeschrittene/Basics	31.07.2023 - 06.08.2023	Sommerferiencamp
22.05.2023 - 28.05.2023	Anwendung in der Spielsituation	07.08.2023 - 13.08.2023	Basics Verteidigung
29.05.2023 - 04.06.2023	Matchtraining Einzel	14.08.2023 - 20.08.2023	Basics Angriff
05.06.2023 - 11.06.2023	Matchtraining Doppel	21.08.2023 - 27.08.2023	Fitness- u. Koordinationstest
12.06.2023 - 18.06.2023	Schlagtest	28.08.2023 - 03.09.2023	Matchtraining Einzel
19.06.2023 - 25.06.2022	Wunschwoche	04.09.2023 - 10.09.2023	Wunschwoche
26.06.2023 - 02.07.2023	Sommerferiencamp	11.09.2023 - 17.09.2023	Herbstferiencamp