

TENNISKURSSI 3 pv Aikuiset – yli 16 henkilöä

Tervetuloa kurssille! Ohessa kurssin alustava ohjelma. Ensimmäinen kokoontuminen tapahtuu tennishallin luentosalissa (2. krs).

Pidätämme oikeuden muutoksiin ja mahdollisista muutoksista infotaan kurssin edetessä.

Perjantai	Aika	Paikka
Saapuminen ja majoittuminen	16.30 – 17.00	Vastaanotto (Tennishalli)
Kurssin avaus ja ryhmäjako	17.00 -17.30	Tennishalli 2. krs
Ryhmä 1: Tennisharjoitus - peruslyönnit	17.30 – 19.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Oheisharjoitus - kehonhallinta/core-treeni	18.00 – 18.45	Urheiluhalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	19.00 – 20.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Oheisharjoitus	19.15 – 20.30	Urheiluhalli
Päivällinen	20.30 – 21.30	Kaskela



Lauantai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Kaskela
Ryhmä 2: Tennisharjoitus - hyökkäys, lentolyönnit	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Oheisharjoitus - kehon herättely / kuminauhajumppa	9.30 – 10.15	Urheiluhalli
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Oheisharjoitus - reaktiot, ketteryys- ja taitoharjoitteet	10.30 – 11.15	Urheiluhalli
Lounas	12.00 – 13.00	Kaskela
Luento / tekniikkavideot	13.30 – 14.00	Tennishalli 2. krs
Ryhmä 2: Tennisharjoitus - syöttö, palautus, nelinpelit	14.00 – 16.00	Tennishalli
Ryhmä 1: oheisharjoitus: - liikkuvuusharjoitus / jooga	14.45 – 15.30	Urheiluhalli
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	16.00 – 18.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Oheisharjoitus	16.15 – 17.00	Urheiluhalli
Päivällinen	17.00 – 18.00	Kaskela
Mahdollisuus uintiin ja saunaan	18.30 – 20.00	Uimahalli (Pihkala)
Illtapala	20.30 – 21.00	Kaskela

Sunnuntai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 – 8.45	Kaskela
Ryhmä 1: Tennisharjoitus - Lyöntien kertaus, pelinomaiset harjoitteet, pelit	9.00 – 10.45	Tennishalli
Ryhmä 2: Oheisharjoitus - kehon herättely / kuminauhajumppa	9.45 – 10.30	Urheiluhalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	11.00 – 12.45	Tennishalli
Ryhmä 1: Oheisharjoitus - Reaktiot, ketteryys- ja taitoharjoitteet	11.15 – 12.00	Urheiluhalli
Huoneiden luovutus, lounas ja kurssin päätös	12.00 – 13.00	Kaskela