

TENNISKURSSIN MALLIOHJELMA (perus/ jatko/ kilpa) 3 pv

Tervetuloa kurssille! Ohessa kurssin alustava ohjelma. Ensimmäinen kokoontuminen tapahtuu tenniskentillä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin ja mahdollisista muutoksista infotaan kurssin edetessä.

Perjantai	Aika	Paikka
Saapuminen ja majoittuminen - majoituksen varanneille	16.00 – 16.30	Vastaanotto (Tennishalli)
Kahvi + sämpylä	16.30 – 16.45	Kahvila Greeni (Tennishalli)
Kurssin avaus ja ryhmäjako	16.45 – 17.00	Tenniskentät
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	17.00 – 19.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Oheisharjoitus - kehonhallinta/core-treeni	17.45 – 18.30	Urheiluhalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	19.00 – 21.00	Tennishalli
Ryhmä 1: Oheisharjoitus	19.30 – 20.15	Urheiluhalli
Päivällinen	20.30 – 21.30	Puhti



Lauantai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Puhti
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Oheisharjoitus - kehon herättely / kuminauhajumppa	9.15 – 10.00	Urheiluhalli
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Oheisharjoitus - reaktiot, ketteryys- ja taitoharjoitteet	11.00 – 11.45	Urheiluhalli
Lounas	12.00 – 13.00	Puhti
Luento / tekniikkavideot	13.30 – 14.00	Tennishalli 2. krs
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	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	16.30 – 17.15	Urheiluhalli
Päivällinen	18.00 – 19.00	Puhti
Mahdollisuus uintiin ja saunaan	18.30 – 20.00	Uimahalli (Pihkala)
Illtapala	20.30 – 21.00	Puhti



Sunnuntai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 – 8.45	Puhti
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	12.00	Omat huoneet
Lounas ja kurssin päätös	13.00	Puhti

