

## Program Tennisresa med Maria Strandlund Tomsvik, Playitas Fuerteventura

### Ankomst

Avresa från Köpenhamn, Göteborg och Stockholm  
Ankomst till Fuerteventura samt transfer till hotellet.  
Gemensam middag samt genomgång inför veckan.

### Dag 1

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1 timme tennis på eftermiddagen  
Fokus på individuell kartläggning och grunder

### Dag 2

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1 timme tennis på eftermiddagen  
Fokus på den individuella utvecklingen och grunder.

### Dag 3

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1 timme tennis på eftermiddagen  
Fokus på den individuella utvecklingen där vi närmar oss poängspel i enkla former

### Dag 4

Spelledigt med tanke på återhämtning, möjlighet till annan träning som erbjuds på Playitas samt möjlighet att följa med på någon av Apollos utflykter eller se sig om på egen hand.

### Dag 5

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1 timme tennis på eftermiddagen  
Fokus mot poängspel och taktiska strategier.

### Dag 6

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1 timme tennis på eftermiddagen  
Fortsatt individuell utveckling, taktik och poängformer.

### Dag 7 - hemresa

Hemresa

Vill man av någon anledning stå över något pass så går det självklart bra.  
Utrymmet för mer eget spel och egen annan träning är stort.  
En stor intention med resan, är att du efter den här veckan stärkt upp din tennisbas på alla områden.  
Tekniskt, taktiskt, rörelse och tänk mm.  
Har fått en ökad förståelse för vad du ska jobba vidare på hemma  
för att fortsätta utvecklas.  
Ser fram emot en rolig, skön och utvecklande vecka tillsammans.

*Notera att programmet är preliminärt och justeringar kan ske.*