

Program Tennisresa med Maria Strandlund Tomsvik, Playitas Fuerteventura

Fredag 21 november 2025

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

Lördag 22 november

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

Söndag 23 november

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

Måndag 24 november

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

Tisdag 25e november

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.

Onsdag 26e november

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

Torsdag 27e november

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

Fredag 28e november

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.