



Exempel program Swedish Padel Camp | Avancerad

De sociala aktiviteterna i programmet samt padeltiderna kan komma att justeras beroende på destination.

Dag1:

Avresedagen

18.00 har vi en gemensam träff med presentation av gruppen och en genomgång av veckan.

19.30 Gemensam middag

Dag 2:

07.00-11.00 Träning 2 tim/person

Vi börjar med en mjukstart där vi slår in oss och hittar träffen och tajmingen.

14.00-18.00 Träning 2 tim/person

Vi tränar på taktiska spelmönster samt väggträning & tempo!

18.00-19.00 After training & pep talk inför veckan

19.30 Gemensam middag

Dag 3:

07.00-11.00 Träning 2 tim/person

Intensiva volleyövningar för att förbättra, teknik, snabbhet och precision.

14.00-18.00 Träning 2 tim/person

Vi har matchspel med coachande coach, speltaktiska övningar samt overhead träning

18.45 Padel Quiz

19.30 Gemensam middag

Dag 4:

07.00-11.00 Träning 2 tim/person

Serve – retur träning med taktiskt mönster. Slagträning samt overhead träning

14.00-18.00 Träning 2 tim/person

Speltaktiska övningar, hörnet samt slagträning.

19.30 Gemensam middag

Dag 5:

07.00-11.00 Träning 2 tim/person

Vi tränar bajada samt det defensiva spelet

14.00-18.00 Träning 2 tim/person

Vi tränar spelsituationer och positionering.

18.45 After training med Coach Corner, poolbaren!

19.30 Gemensam middag

**Dag 6:**

07.00-11.00 Träning 2 tim/person

Vi tränar vidare på volley, bandeja, smash, lobb och grundslag.

14.00-18.00 Träning 2 tim/person

Vi spelar matcher och ni blir coachade av oss coacher på spela mer taktiskt!

19.30 Gemensam middag

Dag 7:

07.00-11.00 Träning 2 tim/person

Vi tränar vidare på olika slag och även special slag!

14.00-18.00 Träning 2 tim/person

Turnering

18.00 Prisutdelning & summering av veckan!

19.30 Gemensam middag

Dag 8:

Hemresa