

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA TENISOWEGO

### DZIEŃ I:

- Cardio tenis (w celu sprawdzenia umiejętności i podziału na grupy zaawansowania)

### DZIEŃ II:

- Technika forehand + rozwiązania taktyczne (zajęcia ranne w gr. 4os.)
- Technika użytkowa forehand (zajęcia popołudniowe w gr. 2os.)

### DZIEŃ III:

- Technika backhand + rozwiązania taktyczne (zajęcia ranne w gr. 4os.)
- Technika użytkowa backhand (zajęcia popołudniowe w gr. 2os.)

### DZIEŃ IV:

- Volleye + rozwiązania taktyczne w formacji ataku (zajęcia ranne w gr. 4os.)
- Gry volleyowe (zajęcia popołudniowe w gr. 2os.)

### DZIEŃ V:

- Technika Servis + gry z servisem (zajęcia ranne w gr. 4os.)
- „Serve and attack” (zajęcia popołudniowe w gr. 2os.)

### DZIEŃ VI:

- Doskonalenie umiejętności nauczanych w poprzednich dniach (zajęcia ranne w gr. 4os.)
- Sparingi przygotowujące do turnieju (zajęcia popołudniowe w gr. 2os.)

### DZIEŃ VII:

- Turniej tenisowy

Program obejmuje także codzienną analizę video.

Możliwość indywidualnych zajęć z trenerem za dodatkową opłatą.



**"PRO" Dąbrowski Bartosz**

53-333 Wrocław, ul. Powstańców Śląskich 82/31

NIP 899-227-61-39, Regon 933000992

Citi Bank Handlowy, nr konta: 77 1030 0019 0109 8530 0009 2148



siedziba firmy: Wrocław, ul. Krzycka

tel./fax (071) 793 04 70, 605 310 906

e-mail: promaster@tenis-promaster.pl

www.tenis-promaster.pl

