

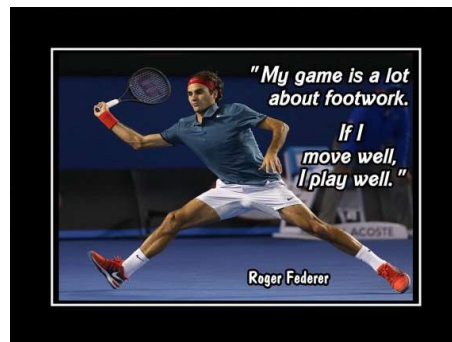
Marc Frey

Ressortleiter Regionalkader

079 376 56 45

marcfrey@gmx.ch

Workshop «tennisspezifische Beinarbeit»



Datum: **Sonntag 24.März 2019**

Ort: Tennishalle Thalmatt in Herrenschwanden / Bern

Trainer: **Marc Frey** Wettkampftrainer A Kondition

Ziel:

- Jeder Kaderspieler /-in kennt die einzelnen Keypoints einer tennisspezifischen Beinarbeit und wendet sie in unterschiedlichen Aufgaben an.
- Videoanalyse (Focus Beinarbeit)
- Transfer erleben von orientierten Übungen zum integrierten Konditionstraining
- Bewegungslernen: «lernen und leisten»; sich präziser und ökonomischer auf dem Tennisplatz bewegen

Coaches: Sind gerne eingeladen, ihre Spieler /-in zu begleiten und auf dem Platz zuzuschauen

Zeitplan: **gemäss individueller Einladung**

Mit freundlichen Grüßen

Marc Frey