

Tennisskole - Program - Karlslunde Tennisklub					Dagstema:	
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Dag	Øvelse
9:00 - 10:00	Forhånd +Baghånd (teknik + video)	Serv + Returneringer (teknik + video)	Flugtninger + smash (teknik og video)	Kamptaktik (teknik + video)	Mandag	I Forhånd + baghånd
10:00 - 11:00	Inddeling af hold + Forhånd	Serv på banen	Flugtninger på banen	Kamptræning på banen	Tirsdag	II Serv + returneringer
11:00 - 12:00	Baghånd	Returneringer	Smash på banen	Kamptræning på banen	Onsdag	III Flugtninger + smash
12:00 - 13:00	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause	Torsdag	IV Kamptræning/ taktik
13:00 - 13:45	Baghånd	Serveøvelse + retur +spil videre forhånd & baghånd	Flugt/smash øvelse Hvor tema I+II er integreret	Turnering, bare for sjov Bare man er medhar man vundet		
13:45 - 14:00	Frugtpause	Frugtpause	Frugtpause	Frugtpause		
14:00 - 15:00	Forhånd + Baghåndsovelser	Serveøvelse + retur +spil videre forhånd & baghånd	Flugt/smash øvelseHvor tema I+II er integreret	Turnering + præmieoverrækkelse		