

Konsultacje tenisowe **PROMASTERS SUMMER CUP** *13.8 – 15.8.2010*

Do udziału w konsultacjach tenisowych przed „Promasters Summer Cup 2010” zapraszamy wszystkich zawodników i zawodniczek, którzy chcą jak najlepiej przygotować się do udziału w turnieju. Zgodnie z filozofią Akademii Tenisowej Promasters szkolenie w tenisie polega przede wszystkim na wszechstronnym przygotowaniu młodego zawodnika do profesjonalnego sportu. Mniejszy nacisk kładziemy na wyniki w młodszych kategoriach wiekowych – naszym celem jest wykształcenie prawidłowych nawyków, które w przyszłości pomogą młodemu zawodnikowi przetrwać w zawodowym tenisie. Profesjonalne podejście do treningu będzie głównym tematem naszych konsultacji.

- Plan dnia

Piątek i sobota

8:30	zbiórka, śniadanie
9:15 – 9:45	rozruch
10:00 – 11:45	trening tenisowy (elementy techniki i taktyki)
12:30	obiad
15:00 – 16:45	trening tenisowy (ćwiczenia z serwisem i returnem, gry kontrolne)
16:45 – 17:30	stretching, odprawa
18:00	kolacja

Niedziela

8:30	zbiórka, śniadanie
9:15 – 9:45	rozruch
10:00 – 12:00	trening tenisowy (ćwiczenia z serwisem i returnem, gry kontrolne)
12:00 – 12:45	stretching, odprawa
13:00	obiad

Wszystkie treningi będą prowadzone przez trenerów Akademii Tenisowej Promasters. Pomiędzy treningami i po ich zakończeniu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania ze znajdujących się na obiekcie atrakcji – basen, trampolina, stół do pingponga, piłkarzyki.

Całkowity koszt udziału w konsultacjach (treningi + wyżywienie) wynosi 400 zł. Akademia Tenisowa Promasters nie zapewnia uczestnikom konsultacji noclegu.