

Programmablauf Tenniscamp „Leben wie ein Profi“

Freitag, 12.08.2022

- 09:00 Begrüßung
- 09:30 Frühstück (Glutenfreie Kost)
- 10:30 Training am Platz(Center Court + 7 Plätze) mit Trainern des TTV
- 11:30 – 12:15 Workshop mit IZ-Physiotherapeut Johannes Handle mit SchwerpunktRumpf Becken(auf freiwilliger Basis – max. 5-7 Teilnehmer)
- 13:00 Ende VM-Training mit anschließendem Mittagessen(Pasta und Salat[Glutenfrei])
- 14:00 Vortrag Gebhard Gritsch mit Diskussionsrunde(Das Leben auf der Tour, Physische Anforderungen für Profis)
- 15:00 Sparingsprogramm(Center Court + 7 Plätze)
- 15:30 – 16:15 Workshop mit IZ-Physiotherapeut Johannes Handle mit Schwerpunkt Schulter Brust(auf freiwilliger Basis – max. 5-7 Teilnehmer)
- 17:00 Ende Sparing Programm

IZ-Physiotherapeut Johannes Handle steht von 10:00 bis 17:00 für Massagen zur freien Verfügung!!

Samstag, 13.08.2022

- 09:00 Begrüßung und Nachbesprechung von Tag 1
- 09:30 Frühstück(Glutenfreie Kost)
- 10:30 Training am Platz(Center Court + 7 Plätze) mit Trainern des TTV
- 11:30 – 12:15 Workshop mit IZ-Physiotherapeut Johannes Handle mit Schwerpunkt Achillessehne-Sprunggelenk(auf freiwilliger Basis – max. 5-7 Teilnehmer)
- 13:00 Ende VM-Training mit anschließendem Mittagessen(Wok [Glutenfrei])
- 14:00 Vortrag mit Diskussionsrunde mit Daniel Zimmerman(Tennisakademie Barcelona)
- 15:00 Sparingsprogramm(Center Court + 7 Plätze)
- 15:30 – 16:15 Workshop mit IZ-Physiotherapeut Johannes Handle mit Schwerpunkt Regeneration (auf freiwilliger Basis – max. 5-7 Teilnehmer)
- 17:00 Ende Sparing Programm und Ende Trainingscamp

IZ-Physiotherapeut Johannes Handle steht von 10:00 bis 17:00 für Massagen zur freien Verfügung!!