

VoksenCamp i Rudersdal

D. 26. juni - 2022

Vi skyder sommerferien i gang med en voksencamp i hyggelige Rudersdal TK for seniorer på alle niveauer.

Få pudset formen af med en 1-dags camp.

Vi starter allerede træning kl. 9.30(morgenmad er udskiftet med træning i disse tider). Herefter på banen frem til kl. 15.00, afbrudt af en frokost(sandwich og vand/øl).

Vi prioriterer højt tempo kombineret med teknisk træning. Alle seniorer kan være med, da vi tilpasser træningen herefter.

- * **Slagteknik**
- * **Præmier udloves sidst på dagen**
- * **Tennisfitness**
- * **Gennemgang af alle slag - fokus på grundslag**
- * **Inddeling af baner efter niveau**
- * **Mad, drikkevarer, præmie og træning med i prisen**

Vi glæder os til at se dig.

Mange hilsner fra Anders Bagger og Mikael Lytzen



TennisCamp info
Dato: 26. juni - 2022.
Pris: 600 kr.
Tidspunkt: Kl. 9.30-15.00
Niveau: Alle seniorer
Tilmelding: Sendes til
ml@tenniscamp.dk

TENNISCAMP