

niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Przyjazd do godziny 14.00	8.00 – 8.30 Śniadanie	8.00 – 8.30 Śniadanie	8.00 – 8.30 Śniadanie	8.00 – 8.30 Śniadanie	8.00 – 8.30 Śniadanie	7.30 – 8.00 Śniadanie
	9.00-10.00 Motoryka	9.00-10.00 Motoryka	9.00-10.00 Motoryka	9.00-10.00 Motoryka	9.00-10.00 Motoryka	Temat: Springi
	Funkcjonalny	Szybkosc/koordynacja/reakcja	Praca nog/zwinność	Funkcjonalny	Praca nog/zwinność	
	Tenis 1	Tenis 1	Tenis 1	Tenis 1	Tenis 1	Tenis 1
	10.00 – 12.00 Gr. A	10.00 – 11.30 Gr. A	10.00 – 12.00 Gr. A	10.00 – 13.00 Gr. A	10.00 – 12.00 Gr. A	9.00 – 11.00 Gr. A
	10.00 – 11.30 Gr. B	10.00 – 11.30 Gr. B	10.00 – 11.30 Gr. B	10.00 – 13.00 Gr. B	10.00 – 12.00 Gr. B	9.00 – 11.00 Gr. B
	Temat: GRA Z GŁĘBI KORTU tenis procentowy, regularność, kontrola długości piłki.	Temat: SERWIS+GRA KĄTOWA	Temat: Debel- pozycjonowanie i zaskakiwanie	Temat: Springi	Temat: trening interwałowy na korcie (krótki)/gry zadaniowe	11.15 suchy prowiant
15.00 – 15.30 Obiad	13.00-13.30 Obiad	13.00-13.30 Obiad	13.00-13.30 Obiad	13.00-13.30 Obiad		
	Przerwa odpoczynek/ lekcje	Przerwa odpoczynek/ lekcje	Przerwa odpoczynek/ lekcje	Przerwa odpoczynek/ lekcje	Przerwa odpoczynek/ lekcje	Wyjazd po godzinie 11.00
Tenis 2	Tenis 2	Tenis 2	Tenis 2	Regeneracja	Tenis 2	
16.00 – 17.30 Wszyscy	16.00 – 18.00 Gr. A	16.00 – 18.00 Gr. A	16.00 – 18.00 Gr. A	15.00 - 18.00 Gr. A	16.00 – 18.00 Gr. A	
	16.00-17.30 Gr. B	16.00-17.30 Gr. B	16.00-17.30 Gr. B	15.00 - 18.00 Gr. B	16.00 – 18.00 Gr. B	
Temat: GRA Z GŁĘBI KORTU tenis procentowy, regularność, kontrola długości piłki.	Temat: 1. GRA Z GŁĘBI KORTU zmiana z krosa na linię 2. ATAK DO SIATKI I OBRONA	Temat: 1.TAKTYKA SERWISU I RETURNU 2. GRA W SŁABSZĄ STRONĘ PRZECIWNIA	Temat: trening interwałowy na korcie/debel dojście do siatki	Basen i jacuzzi	Temat: Springi	
Motoryka	Motoryka	Motoryka	Motoryka	Motoryka	Motoryka	
18.00 – 19.00 Hala	18.00-18.20 teren	18.00 – 19.00 Hala	18.00 – 19.00 Hala	18.00 – 19.00 Hala	18.00 – 19.00 Hala	
Zdrowy kregoslup/ stretching	Bieg regeneracyjny 20 min/ stretching	ZDROWY KRĘGOSŁUP/ TR. FUNKCJONALNY	Bieg regeneracyjny 20 min/ stretching	Stretching	ZDROWY KRĘGOSŁUP/ TR. FUNKCJONALNY	
19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	