

środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	7.30 – 8.00 Śniadanie	7.30 – 8.00 Śniadanie	7.30 – 8.00 Śniadanie	7.30 – 8.00 Śniadanie
	Rozgrzewka (praca nóg)	Rozgrzewka (stabilizacja)		Tenis 1
	9.00 - 10 salka	9.00 - 10 salka	10:00 - 11:30	9:00 - 12:00
	Tenis 1	Tenis 1	Trening motoryczny	Temat; Sparingi singlowe i deblowe
	10.00 – 11.30	10.00 – 11.30	Wytrzymałość szybkościowa	
	Temat: GRA Z GŁĘBI KORTU tenis procentowy, regularność, kontrola długości piłki.	Temat: 1.TAKTYKA ATAKU dojście do siatki wolej w ruchu do przodu	Hotel prysznic wypoczynek	12:30 - 13:30 obiad
	11:45 - 12:15 lunch	11:45 - 12:15 lunch	13:00 - 13:30 obiad	Koniec konsultacji wyjazd do domu
	Tenis 2	Tenis 2	Tenis 2	
	13:00 - 15 :00	13:00 - 15 :00	15:00 - 18:00	
	Temat: SERWIS+GRA KĄTOWA	Temat: TAKTYKA DEBLA	Temat; Sparingi singlowe	
	15:30 - 16:00 obiad	15:30 - 16:00 obiad	18.30-19.00 Kolacja	
Zbiórka w hotelu o godzinie 20.30	Taktyka wykład	Psychologia wykład	hotel wypoczynek i odrabianie lekcji	
	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja		