

środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	7.30 – 8.00 Śniadanie	7.30 – 8.00 Śniadanie	9.00 - 10 Śniadanie	8.30 – 9.00 Śniadanie
	Rozgrzewka (stabilizacja)	Rozgrzewka (praca nóg)		Tenis 1
	9.00 - 10 salka	9.00 - 10 salka	10.00 - 11.00 Wykład "Taktyka debla"	10:00 - 13:00
	Tenis 1 dziewczyny	Tenis 1 chłopcy		Temat; Sparingi singlowe i deblowe
	10.00 – 11.30	10.00 – 11.30		
	Temat: GRA Z GŁĘBI KORTU tenis procentowy, regularność, kontrola długości piłki.	Temat: Taktyka ofensywna		13.00 obiad
	Tenis 1 chłopcy	Tenis 1 dziewczęta		Koniec konsultacji wyjazd do domu
	11:30 - 13.00	11:30 - 13.00	12.30 - 14.00	
	Temat: GRA Z GŁĘBI KORTU tenis procentowy, regularność, kontrola długości piłki.	Temat: Taktyka ofensywna	Trening motoryczny Trening zwinności i szybkości	
	14.30-15 obiad chłopcy	14.30-15 obiad dziewczęta		
	Tenis 2 dziewczęta	Tenis 2 dziewczęta		
	13:00 - 14.30	13:00 - 14.30		
	Temat: SERWIS+GRA KĄTOWA	Temat: Gra kątowa		
Zbiórka w hotelu o godzinie 21.00	14.30-15 obiad dziewczyny	14.30-15 obiad chłopcy	14.30-15 obiad	
	Tenis 2 chłopcy	Tenis 2 chłopcy		
	14.30 - 16.00	14.30 - 16.00	Tenis 2	
	Temat: SERWIS+GRA KĄTOWA	Temat: Gra kątowa	16:00 - 19:00	
	Streching 30 minut	Streching 30 minut		
17 - 18 wykład "Taktyka ofensywna"	17 - 18 wykład z psychologii		Temat: Taktyka debla	
	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	19.00-19.30 Kolacja	