

Program Tennisresa med Maria Strandlund Tomsvik, La Pared

Måndag 12 dec 2022:

Avresa från Köpenhamn och Stockholm
Ankomst till Fuerteventura samt transfer till hotellet.
Gemensam middag samt genomgång inför veckan.

Tisdag 13 dec 2022:

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1,5 timme tennis på eftermiddagen
Fokus på individuell kartläggning.

Onsdag 14 dec 2022:

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1,5 timme tennis på eftermiddagen
Fokus på den individuella utvecklingen.

Torsdag 15 dec 2022:

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1,5 timme tennis på eftermiddagen
Fokus på den individuella utvecklingen.

Fredag 16 dec 2022:

Spelledigt med möjlighet till annan träning som erbjuds på La Pared samt möjlighet att följa med på någon av Apollos utflykter.

Lördag 17 dec 2022:

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1,5 timme tennis på eftermiddagen
Fokus mot poängspel.

Söndag 18 dec 2022:

1,5 timme tennis på förmiddagen och 1,5 timme tennis på eftermiddagen
Fokus på singel och dubbelpoäng.

Måndag 19 dec 2022:

Hemresa

Vill man av någon anledning stå över något pass så går det självklart bra.

Utrymmet för mer eget spel och egen annan träning är stort.

En tanke med veckan är att du efter den här veckan stärkt upp din tennisbas på alla områden.

Tekniskt, taktiskt, rörelse och tänk mm. Har ökad förståelse för vad du ska jobba vidare på hemma för att fortsätta utvecklas.

Ser fram emot en rolig, skön och utvecklande vecka tillsammans

Notera att programmet är preliminärt och justeringar kan ske.