

# LADIES MORNING TRAINING

## Anfänger bis Wettkampfgruppen



Trainingsplan

Grundschläge

Volleys & Smash

Angriffsbälle

Aufschlag & Return

Doppel & Einzeltaktik



Koordination

Reaktion

Schnelligkeit

Ausdauer

Kraft

**MONTAG - MITTWOCH - FREITAG**

**09:00 | 10:00 | 11:00 / 60 Min.**

CHF 35.- x Training | 20 Wochen CHF 700.- Platz und Trainer inkl.

Anmeldungen an **Andy**

[www.ak-tennis.ch](http://www.ak-tennis.ch)

[andy@ak-tennis.ch](mailto:andy@ak-tennis.ch)

078 883 29 90