



**PZT Tennis CAMP
9-13 maja 2022, JANUSZKOWO**

9 maja 2022 - poniedziałek

- 12.00-14.00 - zbiórka na miejscu i zakwaterowanie w pokojach, dojazd we własnym zakresie
- 14.00 - obiad
- 15.30 - rozgrzewka z elementami motoryki
- 16.00 - 17.30 - trening tenisowy
- 19.00 - kolacja
- 20.00 - krótka odprawa - przydzielenie zawodników do uzgodnionych grup

10 maja 2022 - wtorek

- 7.30 - pobudka
- 8.00 - poranny rozruch
- 8.30 - śniadanie
- 9.30 - rozgrzewka (przedstawienie oraz nauka zestawu ćwiczeń podczas rozgrzewki)
- 10.30-12.00 - trening tenisowy - ćwiczenia na zmianę kierunku gry pod nadzorem trenerów KN U12 Adama Molendy i Beniamina Budziaka
- 13.00 - obiad
- 15.00-15.30 - rozgrzewka prowadzona przez uczestników - demonstracja ćwiczeń, z którymi zawodnicy zapoznali się na porannym treningu.
- 15.30-17.00 – trening tenisowy - gra na punkty.
- 17.00-17.30 - rolowanie i rozciąganie (przedstawienie poprawnego zestawu ćwiczeń z zakresu mobilności)
- 18.30 - kolacja
- 20.00 - krótkie podsumowanie dnia - rozmowa z zawodnikami

11 maja 2022 - środa

- 7.30 - pobudka
- 8.00 - poranny rozruch
- 8.30 - śniadanie
- 9.30 - rozgrzewka - przypomnienie prawidłowej rozgrzewki.
- 10.00 - przedstawienie oraz nauka zestawu ćwiczeń aktywujących
- 10.30 -12.00 - trening tenisowy; ćwiczenia na zmianę rytmu gry (schematy połączone z demonstracją i nauką slajsa, pokaz poprawnego wykonania ćwiczeń)
- 13.00 - obiad
- 15.00 -16.30 – trening tenisowy - gry podwójne
- 16.30 - 17.00 - rolowanie i rozciąganie
- 17.00 - 18.30 - spotkanie z mistrzem
- 18.30 kolacja

12 maja 2022 - czwartek

7.30 - pobudka

8.00 - poranny rozruch

8.30 - śniadanie

9.30 - rozgrzewka

10.00 - przedstawienie oraz nauka zestawu ćwiczeń z gumą

10.30-12.00 - trening zintegrowany prowadzony pod nadzorem trenera głównego PZT Tomasza Iwańskiego i trenera głównego przygotowania fizycznego PZT Mieczysława Bogusławskiego.

13.00 - obiad

15.00 - 16.30 - gra na punkty - gry singlowe (set od stanu 2:2)

16.30 - 17.00 - rolowanie i rozciąganie

18.30 – kolacja

13 maja 2022 - piątek

7.30 - pobudka

8.00 - poranny rozruch

8.30 - śniadanie

9.30 - rozgrzewka

9.30-11.00 - trening tenisowy z elementami woleja i dościcia do siatki - pokazanie zawodnikom poprawnej pracy nóg.

11.00-11.30 - rolowanie i rozciąganie

Do godz. 12.00 odbiór dzieci przez rodziców.



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

1921-2021