

TEMATRÆNING BTI TENNIS 14. JUNI 2020

- Tid:** Søndag, den 14. juni 2020 kl. 10:00-14:00 – Mødetid kl. 9:45
- Sted:** BTI Tennis, Fælledvej 1, Tversted, 9881 Bindslev
- Tema:** Temaet for træningen vil være fokuseret omkring grundslagene, med topspin og slice men også udførelsen ifht. position på banen.
- Program:**
- | | |
|-----------------|---|
| Kl. 09:45-10:00 | Ankomst, velkomst og introduktion |
| Kl. 10:00-10:30 | Opvarmning |
| Kl. 10:30-11:10 | Første runde med træning og øvelser |
| Kl. 11:15-11:55 | Anden runde med træning og øvelser |
| Kl. 12:00-12:30 | Frokost – der vil være sandwich eller lign. |
| Kl. 12:30-13:20 | Tredje runde med træning og øvelser |
| Kl. 13:20-14:00 | Fjerde runde med træning og øvelser |
| Kl. 14:00-14:15 | Opsamling og afslutning |
- Der vil være kaffe og kage
- Medbring:** Tennisudstyr, drikkedunk til vand samt godt humør og håndsprit til afspritning af hænder mellem hver runde, og når du finder det passende.
Vi skal huske at passe på hinanden!
- Træner:** Jørgen Nørgaard, tlf. 25563069 / mail: tennis@jnorgaard.dk
- Spørgsmål:** Disse kan rettes til Jørgen, hvortil du også skal meddele evt. forfald.

Arrangementet er lavet i samarbejde med
DGI Nordjylland og Jyllands Tennis Union
- tak for støtten og det gode samarbejde!

