

Inbjudan till grusläger på RC

Jönköpings Tennisklubb bjuder in till ett juniorläger för dig som tillhör utvecklingsgrupp (tävling) och tävlingsgrupp. Du tävlar i tennis och vill kicka igång grussäsongen på hemmaplan. Lägret kommer att vara intensivt där vi fokuserar på grustennis samt anpassad fysträning. Vi tränar, äter och sover på RC Hotel (Övernattar fre-lör). Vid regn spelar vi inomhus.

**Obs: Prioritet de juniorer som inte åker med till gruslägret i Båstad.
Är det så att det saknas juniorer får de som åker med till Båstad vara med.**

DAGSPROGRAM 28 APRIL

Samling/Incheck: 16:00 på RC

Träning: 17:00-20:30

Mat på RC Grill: 21:00

Aktivitet: 22:00

DAGSPROGRAM 29 APRIL

Frukost: 7:30

Träning: 9:00-13:30

Lunch: 13:45-14:30

Teori: 14:30-15:30

Träning: 15:30-17:30

Datum: 28-29 april

Målgrupp: Utveckling (tävling) & Tävlingsgrupp
(Prioritet de juniorer som inte åker med till lägret i Båstad)

Ledare: Nicolas Leiva och Thomas Nykänen

Kostnad: 600kr/deltagare (allt ingår) och ges till Nicolas i ett kuvert 28 april

Max antal deltagare: 12 juniorer (först till kvarn)

Anmälan: Görs till nicolas@rcsport.se senast 23 april

Tag med: Kläder för träning (ute/inne) och nysträngade racketar
Även löpskor.