

Wilson Camp

Upptaktsläger på grus

Jönköping, 26-28 april 2019

Upptaktslägret i Jönköping, ger dig en utmärkt start och förutsättningar för en bra grussäsong. Tennisträningen syftar till att träna olika moment i grustennis och vi lägger mycket fokus på spelförståelse, attityd, inställning och noggrannhet. Nytt för i år blir att Fredrik Weibull som är mentaltränare (presentation av Fredrik finns [här](#)) kommer vara med och delge olika tips hur man blir en "vinnare" och hur man skapar en bra känsla på banan med fokus i centrum.



Specialpris för spelarna i Jönköpings Tennisklubb

2.500KR (Ord pris 3750kr) Ingen övernattnig. Lämplig ålder födda 05-08.

För anmälan och mer information vänligen kontakta

Pontus Bergevi på pontus@tenniscamp.se

PROGRAM

Fredagen den 26 april

16.00: Incheckning

16.15: introduktion för föräldrar och spelare

17.00-19.00 : Tennis

19.00: Fys

20.00 Middag

Lördagen den 27 april

07.15: uppvakning

08.00: Frukost

09.00-11.00: Tennis

11.00: Fys

12.00: Lunch

14.00-17.00 Tennis/Teori

17.00: Rörlighetsträning

18.30 Middag

19.30 Kvällsaktivitet

Söndag 28 april

06.30: Väckning

07.00: Frukost

08.00-11.00: Tennis

12.00: Lunch

12.30: AVSLUTNING