



---

## TEMATYKA SZKOLENIA TENISOWEGO – W CZASY 7 DNI

---

	<b>Grupa początkująca</b>	<b>Grupa średniozaawansowana i zaawansowana</b>
1 dzień	Trening rozpoznawczy	Trening rozpoznawczy
2 dzień	Podstawy forehand	Forehand (drive, drop shot, lob)
3 dzień	Podstawy backhand	Backhand (drive, drop shot, lob, slice)
4 dzień	Wolej i smecz	Wolej i smecz (atak i defensywa)
5 dzień	Serwis	Serwis oraz return
6 dzień	Mix uderzeń	Serwis – rozegranie
7 dzień	Podsumowanie i analiza szkolenia	Podsumowanie i analiza szkolenia