

# Het weekprogramma van Tennis Air Travel

**Dag 1:** Heenreis naar de vakantiebestemming en een welkomstwoordje van de coaches. Er wordt gezamenlijk gegeten in het restaurant omstreeks 19.30 uur. Dit is een dagelijks ritueel. Uiteraard bent u vrij om alleen of met uw partner te dineren.

**Dag 2:** Om 9.00 uur zijn de eerste lesgroepjes (maximaal 4 personen) aan de beurt om te trainen. Op de lijsten die u van de coaches ontvangt, staat bij wie u in het groepje zit ingedeeld en hoe laat u dagelijks moet/mag aantreden. De andere lesgroepjes starten om 10.30 uur. Dagelijks wisselt uw aanvangstijd: u heeft les van 9.00 uur tot 10.30 uur of van 10.30 uur tot 12.00 uur. In de middag wordt er getraind van 14.00 uur tot 15.30 uur en van 15.30 uur tot 17.00 uur. Na een verfrissende douche, start uw heerlijke avond!



**Dag 3:** U traint in de ochtendsessie uw techniek en in de middagsessie uw tactiek. Tussen uw lesuren in, kunt u genieten van een overheerlijk zonnebad en een lunch; waarna u weer monter en fit op uw training verschijnt. De voorbereidingen op de videoanalyse worden getroffen, die op dag 4 zal zijn.

**Dag 4:** In de ochtend worden uw slagen door de coaches nog eens goed onder de loep genomen. Uiteindelijk wordt u gewezen op de kleine aanpassingen die u moet treffen, om op de video goed uit de verf te komen. In de middag maakt de trainersgroep opnamen van bijna al uw slagen: forehand, backhand, service, forehand- en backhandvolley. Na het eten wordt u met uw lesgroepje bij de trainers verwacht en dan wordt alles nabesproken en geanalyseerd.

**Dag 5:** In de ochtend werken we technisch aan uw slagen, met als rode draad door de trainingen heen het bijstellen van uw techniek n.a.v. de videoanalyse. Zo bent u nog bewuster en gericht aan het trainen en op deze dag worden grote vooruitgangen geboekt. In de middag zullen de tactische trainingen wat meer gericht raken op het Tennis Air Travels Toernooi. Zo komen communicatie, professionele instelling en mentaliteit voor in deze trainingssessies.

**Dag 6:** We beginnen de dag met technische verzoeknummertjes. Iedereen uit een lesgroepje bepaalt wat hij wil doen. Alle vier de onderwerpen zullen de revue passeren. Verder staan de middagtrainingen puur in het teken van voorbereiding op het toernooi. Dat betekent dat iedere groep de gehele tijd een wedstrijd zal spelen onder begeleiding van de coaches. We zullen uw wedstrijdtennis kritisch beoordelen en eventueel aanpassen. Dit alles om u in maximale vorm en met de juiste inzichten aan het toernooi te laten starten.

**Dag 7:** Tennis Air Travel Toernooi met leuke prijzen voor de winnaars. U speelt singles en dubbels en u bindt de strijd aan met de andere deelnemers. Altijd staat gezelligheid en prestatie centraal. Dit alles met de bedoeling om er een onvergetelijk toernooi van te maken.

**Dag 8:** Terugreis.

**Tennis Air Travel**  
**[www.tennisreizen.net](http://www.tennisreizen.net)**  
Luxe Tennisvakanties