

TTBV Lüneburg e.V. - Leistungslehrgang in Barendorf vom 01. bis 03. Oktober 2010 - Zeitplan

Freitag 1. Oktober 2010	Samstag 2. Oktober 2010	Sonntag 3. Oktober 2010
bis 17:00 Anreise	7:45 Morgenlauf	7:45 Morgenlauf
	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück
	9:30 - 11:30 Tischtennis - AS / RS C-Schüler: Grundtechnik, Beinarbeit	9:30 - 11:30 Tischtennis - AS / RS C-Schüler: Grundtechnik, Beinarbeit
	12:30 Mittagessen	12:30 Mittagessen
	13:00 - 13:45 Bettruhe	
	14:45 - 16:45 Tischtennis - AS / RS C-Schüler: Grundtechnik, Beinarbeit	14:00 - 16:00 Tischtennis - Intervall Kleiner Wettkampf
		17:00 Abreise
18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	
19:00 - 21:00 Tischtennis - Intervall	19:15 - 20:45 Tischtennis - Intervall	
22:00 (22:30) Bettruhe	22:00 (22:30) Bettruhe	

Trainingsinhalte:

Individuelle Übungen
Aufschlagtraining
Aufschlag (AS) / Rückschlag (RS)
Tischtennis - Intervalltraining

Änderungen vorbehalten!
Martin Dyzmann