

Programm TCB Sommercamp 2024

Liebe Junioren

Ein tolles Programm mit ein paar Neuheiten erwartet EUCH in unserem Sommercamp 2024!

Treffpunkt: Montag, 5. August um 08.50 Uhr im TC Burgdorf / Bei Regen in der Tennishalle.

Montag:

Koordinatives Tennistraining: Schwerpunkt Technik: Schwingen und/oder Blocken
Kondition: Laufschule und Rumpf
Mittagessen: Bratwurst und Kartoffelstock mit Rüeblli, grüner Salat

Dienstag:

Koordinatives Tennistraining: Schwerpunkt Technik: Angepasste Beinarbeit
Kondition: Vita-Parcours
Mittagessen: Penne Bolognese, grüner Salat

Mittwoch:

Koordinatives Tennistraining: Schwerpunkt Technik: Biomechanische Prinzipien
Kondition: Fitness-Programm mit Musik
Am Nachmittag Badi-Ausflug bei schönem Wetter
Mittagessen: Riz Casimir, Blattsalat, Rüeblli- und Maissalat

Donnerstag:

Taktik- und Mentaltraining: Verhalten auf dem Platz – «Positives Denken»
Kondition: Vita Parcours
Mittagessen: Burger mit Kartoffelsalat

Freitag:

Ganzer Tag Turnier: 3-4 verschiedene Kategorien
Kondition: Fitness-Programm mit Musik
Spezialprogramm: Wettbewerb – Wer weiss alles über's Camp und Tennis
Mittagessen: Spaghetti Carbonara, grüner Salat

Preisverteilung:

Ab 18.00 Uhr mit anschliessendem Grillabend

Alle Familien der Junioren sind für diesen Abschlussabend eingeladen!

Wir freuen uns auf euch!