

Athletik – Circuittrainings: Tennis – Kraft (16-20 Jahre)

Spezifische Übungen für die Beine sowie für den Rumpf stehen in diesem Training im Zentrum. Sie sollen eine Verbesserung der tennis-spezifischen Kraftleistung erwirken.



[Circuittraining: Tennis – Kraft \(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

Quelle: Beni Linder, J+S-Experte Tennis und Headcoach Kondition Swiss Tennis, Matthias Rudin, J+S-Fachleiter Tennis (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO