

# Ausdauer – Tennis: Auch im Tie-Break alles im Griff

Dieses Hilfsmittel besteht aus sechs Ausdauerübungen für das Tennis. Es wird zwischen Vorbereitungs- und Wettkampfphase unterschieden.



Die vorgestellten Anleitungen beinhalten Grundlagen-Übungen für die Vorbereitung sowie für die Wettkampfphase. Eingeteilt sind sie Dauermethoden, variablen Dauermethoden und Intervallmethoden.

[Auch im Tie-Break alles im Griff \(pdf\)](#)

---

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Harry Sonderegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**