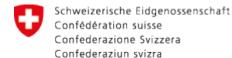
Athletik - Circuittrainings: Tennis - Schnelligkeit (11-15 Jahre)

In diesem Training steht die Verbesserung der tennis-spezifischen Schnelligkeitsleistung im Vordergrund. Zudem verbessern die Jugendlichen ihre koordinativen Fähigkeiten



Circuittraining: Tennis - Schnelligkeit (11-15 Jahre) (pdf)

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



Bundesamt für Sport BASPO