

# 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)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**