Kadertraining_Circle

Stationen		Pro Station	50 sek	Pause 25 sek			
	z.B.	**Stepper**	**Rudern**	**Laufband**	**Situp**	**Ghosting**	**Med.Ball**

Court- Schlagübungen

Longline (OBL) 3 Minuten VH 3 Minuten RH

- Stirnwand, Boden, Rückwand = Gültiger Schlag

mind. 30 x
Bei 30 = Pause

Court- 30 - 30 - 10

1. 8'er Schlag tief (kurz über Tin)
2. 8'er Schlag Volley
3. 10 Courtsprints

Der 1.Schlag aus der Hand zählt nicht !

Court - Ghosting

1 2 3 4 5 6 / 6 5 4 3 2 1 1 - 6 / 6 - 1
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 / 10 9 8 7 6 5 4 32 1

30 Sekunden	T-Linie (VH, RH Offen)	oder…
30 Sekunden	Vorne Links / T / Vorne Rechts	oder…
30 Sekunden	VH / (RH) - Hinten / Mitte / Vorne	oder…
30 Sekunden	Hinten-Rechts / T / Hinten-Links	oder…
30 Sekunden	Vorne-Rechts / T / Vorne-Links	oder…