

# Trainingskonzept Junioren

Saison 2019-2020

	Modul	Alter	Stufe	Gruppen- grösse	Anforderung / Leistung	Trainings- wochen	Trainings pro Woche	Trainings- ort	Dauer Trainingseinheit	Trainingskosten	Mitgliedschaft Club	Kosten Total	
Saisonkurs Winter	Kids	4-10	rot-orange	6er +	40% Polysportiv 60% Tennis in Niveaugruppen	22	1x	Turnhalle Füllerich*	60 Minuten	20.-/1h	möglich	440.-	
	Basic	6-18	orange-gelb	4er	60% Spielen 40% Üben	22	1-2x	Tennis- halle**	60 Minuten	40.-/1h	möglich	880.-	
	<b>Wettkampfkurse</b>												
	Pro	8-20+	orange-gelb	4er	Teilnahme an Turnieren und JIC/IC <b>zusätzlich freies Spielen</b> --- wettkampforientiertes Gruppentraining	22	1x		60-90 Minuten	40.-/1h	nur für Clubmitglieder		880.- / 1320.-
						22	2x		120-180 Minuten	35.-/1h			1540.- bis 2310.-
	Pro Plus	8-20+	grün-gelb	2er + 8er	plus Individuell angepasstes Technik-/Taktiktraining im <b>2er-Training (60 Minuten)</b>	22	2x		2er à 60 Minuten 8er à 90 Minuten	70.-/1h = 1540.- 50.-/1.5h = 1100.-			2640.-
	Pro Complete	8-20+	grün-gelb	2er + 8er	plus <b>90 Minuten 2er-Training</b> und <b>Konditionstraining</b>	22	3x		2er à 90 Minuten 8er à 90 Minuten Kondi 60 Minuten	65.-/1.5h = 2145.- 45.-/1.5h = 990.- 15.-/1h = 330.-			3465.-
	<b>Konditionstraining</b>												
	Kondition	8-20+	-	6er-10er	tennisspezifisches Athletiktraining	22	1x		60 Minuten	20.-/h	nicht nötig		440.-

\*Das Kidstraining Stufe Rot und Orange findet am Mittwoch und Freitag Nachmittag in der Turnhalle Füllerich statt.

\*\*Je nach Platzverfügbarkeit findet das Training in den Tennishallen Flamingo Ostermundigen, Sagi Bolligen oder Kehrsatz statt.