

Golden

apollo  sports

Padelresa program- Golden Wellness

9 oktober 2021:

Avresedagen, vi checkar in och äter middag samt en gemensam träff med presentation av gruppen och en genomgång av veckan.

10 oktober 2021:

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim.

Vi börjar med en mjukstart där vi slår in oss och hittar träffen och vänjer oss med banan.

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar på slagtekniken

11 oktober 2021:

Förmiddag: Träning. 1.5-2 tim.

Vi tränar på positionering och rörelsemönstret med sin partner.

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchtaktiska spelövningar

Föreläsning: Det mentala spelet!

12 oktober 2021:

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar vidare med slagtekniken

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar på väggens beteende och hur vi använder den samt kommunikation med vår partner samt matchspel.

13 oktober 2021:

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar på slagtekniken, säkerhet, och precision.

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchtaktiska spelövningar

14 oktober 2021:

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim. Serve och retur träning

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchspel

15 oktober 2021:

Förmiddag: Turneringspel

Eftermiddag: Turneringspel

16 oktober 2021:

Hemresa