



apollo  sports

## Program- Swedish Padel Camp

### 21 maj 2022:

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

### 22 maj 2022:

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

### 23 maj 2022:

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!

### 24 maj 2022:

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.

### 25 maj 2022:

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

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchtaktiska spelövningar

### 26 maj 2022:

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

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchspel

### 27 maj 2022:

Förmiddag: Turneringsspel

Eftermiddag: Turneringsspel

### 28 maj 2022:

Hemresa