

Inbjudan till grusläger på RC i Jönköping 11-12 maj

Jönköpings Tennisklubb bjuder in till ett juniorläger för dig som tävlar i tennisen och vill kicka igång grussäsongen med mycket tennis.

Lägret kommer att vara intensivt där vi fokuserar på grustennis, teori och fysträning. Vi kommer att träna och spela tillsammans med Smålandsstenar som också är med oss denna helg. Vi kommer att vara i Jönköping och bo samt äta på RC Hotell.

Datum: 11-12 maj

Målgrupp: JSM/TG/ (5 platser) och UG (5 platser)

Ledare: Nicolas (JTK) Mathias (STK)

Kostnad: 900kr/deltagare

Träningsavgift, boende, mat och mellanmål ingår i priset.

Klubben sponsrar detta läger därav billigare pris

Max antal deltagare: 10 juniorer (först till kvarn). Bindande anmälan.

Anmälan: Görs till nicolas@rcsport.se senast 1 maj

Tag med: Tennisutrustning, kläder för träning ute och inne.

Dagsprogram Lördag

8:00 Samling

8:30-12:30 Träning på gruset

12:30-14:00 Lunch på RC och incheck på hotellet

14:00-15:00 Träning på gruset

15:00-18:00 Poängspel varvat med fysträning

19:00-20:30 Kvällsmat

21:00-22:00 Bowling

22:30 Läggdags

Dagsprogram söndag

7:00-8:00 Frukost

8:30-9:00 Samling och uppvärmning

9:00-12:00 Poängspel varvat med teori (checkar ut på hotellet)

12:00 Samling och avslut

