

Dnevni raspored teniskog kampa: **TAKMIČARSKI PROGRAM**

Vreme	Dnevne aktivnosti
07:30	Ustajanje, higijena
08:00	Doručak
09:00	Okupljanje na terenu, predstavljanje dnevnih aktivnosti
09:30	Zagrevanje, razgibavanje
10:00 - 12:00	Teniski trening, drilovi, korpa, rad na tehnicima
12:00 - 12:45	Individualni program
13:00 - 14:00	Ručak
14:00 - 15:30	Odmor
15:30	Zagravanje, razgibavanje
16:00 - 18:00	Teniski trening, igra na poene, sparing mečevi
18:00 - 19:00	Kondicioni trening
19:30	Večera
20:30	Večernji program, zabava
22:30	Spavanje

* Takmičarski program obuhvata:

- video analizu svakog igrača i korekciju kroz pokazivanje primera iz snimaka udaraca profesionalnih igrača;
- nutricionistički plan ishrane;
- psihološka priprema