

Tennisregionen Østlandet Vest inviterer til

TRENINGSSAMLING FOR KONKURRANSESPILLERE I U14, U16 og U19 SØNDAG 22. OKTOBER PÅ STABEKK

MED AMY ELISABETH JÖNSSON RAAHOLT & ESPEN LILLEAAS



Tennisøkten kjøres av Amy Elisabeth Jönsson Raaholt: Amy tok i alt 32 NM-tiltler fordelt på elleve i single, to i double og seks i mixed double i årene 1984–2002. Ti ganger ble hun tildelt kongepokalen, i årene 1986–91, 1993–95 og 2002. Som aktiv var hun kjent som Amy Jönsson, og spilte for en rekke klubber som Asker, Lier, Holmenkollen, Oslo, Drammen og Grefsen Tennisklubb. Hun var ranket 167 i verden som beste. Amy er i dag trener i Stabekk TK

FYS-økten kjøres av Espen Lilleaas: Espen har omfattende erfaring som tennis- og fitness coach for alle nivåer og aldersgrupper. Espen har blant annet vært Head Coach i følgende klubber: Eiksmarka TK, Nordstrand TK og Nordberg TK. Han har også vært Head Coach for Riksanleggets Tennis Akademi, RTA og Region Østland Øst, samt Tennis & Fitness Coach på Wang Toppidrett Oslo og Fitness Coach i Norge Tennisforbund. Espen har vært ansvarlig for og trent WTA, ATP, ITF og TE konkurransespillere. Espen ble kåret til årets trener i Norge i 2008, og har den høyeste trenerutdanningen med spisskompetanse på fysisk trening for tennis.

Program | Søndag 22. oktober

10:00-15:00 Tennis og FYS | Programmet tilpasses antall påmeldte slik at det blir en optimal dag for alle

12:00-13:00 Lunsj serveres og er inkludert i prisen

FYS-økten vil inneholde opplæring i oppvarmingsrutiner og forberedelse til trening, samt sjekk av kritiske fysiske egenskaper for tennis. Spillerne vil få med seg utviklingsplan og tilhørende øvelser. Tennisøkten legger fokus på serve og retur, men vil omfatte alle deler av spillet.

Pris

Pris er avhengig av antall påmeldte så dette kommer vi tilbake til. Samlingen blir imidlertid subsidiert av TØV.

Påmelding

Begrenset antall plasser og påmelding sendes til post@ostlandvesttennis.no innen fredag 13/10.

NB: Treningssamlingen vil **ikke** falle sammen med Lagserien for U14 og U16. Lag fra Østland Vest vil ikke bli satt opp med kamper 22. oktober

Vi håper du benytter sjansen og blir med på en innholdsrik dag med regionens beste tennisspillere!