

## Program regionsamling lørdag 22. og søndag 23. April 2023

Sted: Drammen Tennisklubb

Aldersgrupper: Jenter og Gutter – 13,14,15 år.

Tidspunkt for oppmøte er obligatorisk begge dager ved påmelding

### Lørdag:

08.45: Oppmøte Jenter

09.00 – 09.15 Kort orientering og felles oppvarming kr. 09.00 -09.15

09.15 – 11.30

11.30 – 12.00 Litt enkelt inntak av næring og faglig teori.

12.00 – 13.00 Fys økt – sirkeltrening.

Ca. 13.00 Avsluttes - jenter ferdige for dagen.

11.45: Oppmøte Gutter

12.00 – 12.15: Kort orientering og felles oppvarming

12.15 – 14.45: Tennis økt (innslåing, driller, aktuelle spille situasjonsøvelser, grunnslag/volley/serve)

14.45 – 15.15: Litt enkelt inntak av næring og faglig teori.

15: 15 – 16.15: Fys økt – sirkeltrening.

Ca. 16.15 Avsluttes - gutter ferdige for dagen.

### Søndag:

08.45: Oppmøte Gutter

09.00 – 09.15 Kort orientering og felles oppvarming kr. 09.00 -09.15

09.15 – 11.30 Tennis økt: Mer fokus på matchspill dag 2.

11.30 – 12.00 Litt enkelt inntak av næring og faglig teori.

12.00 – 13.00 Fys økt – sirkeltrening.

Ca. 13.00 Avsluttes - Gutter ferdige for dagen.

11.45: Oppmøte Jenter

12.00 – 12.15: Kort orientering og felles oppvarming

12.15 – 14.45: Tennis økt: Mer fokus på matchspill dag 2.

14.45 – 15.15: Litt enkelt inntak av næring og faglig teori.

15: 15 – 16.15: Fys økt – sirkeltrening.

Ca. 16.15 Avsluttes - Jenter ferdige for dagen.

Spillere må ta med hoppetau, strikk, og sko for ute og inne, samt nødvendige klær for inne og uteaktiviteter.

Regionen vil stille med nødvendig inntak av mat i form av bagetter, salat, powerbar, frukt.

