



Opvarmingsprogram for træning og spil

- Let løb 1 runde om Carlsmindevej eller ved Trekanten.
- 300 – 1000 sjip, individuelt fra spiller til spiller.
- 10 x armstrækkere.
- 20 x ”lige” mavebøjninger, langsomt.
- 30 x rygøvelser på knæ, langsomt (diagonalt arm + ben)
- 20 x ”skrå mavebøjninger, langsomt.
- 5 forskellige Stigeøvelser, hvor hvert ben er forrest 2 x.
- Elastikøvelser for arme og skuldre (medbring selv elastik i rigtig farve)
- 6 x 10 meter-sprint.

Udspænding efter træning og spil

- Læg på begge ben (på kantsten, trappe eller vægten mod mur)
- Balder / Sædemusklerne.
- Baglår / Haserne på begge ben.
- Forlår på begge ben. (gerne med makkerhjælp)
- Lysken på begge ben.
- Mave
- Ryg
- Skuldre begge sider.
- Bryst begge sider.
- Nakke + hals, begge sider.
- Underarm begge arme hos tohåndsbaghandspillere.

Det er sjovere og nemmere mentalt at være flere, så grib en makker og hjælp hinanden, så I bliver stærkere sammen med klubkammeraterne. ☺

Mange tennishilsner
Trænerteamet