

ТЕНИС ПРОГРАМА

Тенис клуб Хасково организира тенис програми за начинаещи и за бъдещи професионалисти, които ще се проведат на базата на клуба в гр. Хасково, парк Кенана. Сред красива атмосфера и на перфектно оборудвано тенис съоръжение, амбициозните млади спортисти, както и техните семейства ще прекарат незабравими мигове и ще получат тенис подготовка на високо професионално ниво. С помощта на отлично подготвеният треньорски състав, желаещите да вземат участие в тенис програмите ще достигнат до следващото ниво на своето развитие и ще получат стабилна основа за бъдещата си спортна реализация.

Ако имате желание да подобрите уменията си в тениса, както и да се учите от най-добрите, запишете се за участие в организираният от нас тенис програми!

ТЕНИС ПРОГРАМА /НАПРЕДНАЛИ/ПРО/Понеделник - Петък

8:45- 9:00 ч. - Загрявка

9:00 - 11:00 ч. - Тенис тренировка

11:00 – 11:30 ч. - Почивка, плодове

11:30 - 13:00 ч. - Фитнес/ОФП

13:00 - 15:30 - Обяд и почивка

15:30 - 17:00 - Тренировка

Събота - тренировъчни мачовеНеделя - почивка*След допълнително заплащане може да се осигури:

- Масаж;
- Допълнителни индивидуални тренировки;
- Възпитател - за децата, които не са придружени от родител;
- Посещение на уроци по английски език;
- Осигуряване на настаняване и развлекателна туристическа програма за родителите - СПА процедури, басейн, посещение на туристически забележителности, екскурзии.

Програмата се провежда целогодишно.

При заявено желание за участие в програмата се извършва тестване на физическата и тенис подготовка на състезателя.

Дневното разписание на програмата е примерно и подлежи на коригиране. Програмата се детайлизира след тестване на състезателя, съобразно възрастта, физическата и техническата му подготовка.