

# Programm TCB Sommercamp 2021

Liebe Junioren

Ein tolles Programm mit ein paar Neuheiten erwartet EUCH in unserem Sommercamp 2021!

**Treffpunkt: Montag, 9. August um 08.50 Uhr im TC Burgdorf / Bei Regen in der Tennishalle.**

## **Montag:**

Koordinatives Tennistraining: Schwerpunkt Technik: Schwingen und/oder Blocken  
Kondition: Lauschule und Rumpf  
Mittagessen: Bratwurst und Kartoffelstock mit Rüeblli, grüner Salat

## **Dienstag:**

Koordinatives Tennistraining: Schwerpunkt Technik: Angepasste Beinarbeit  
Kondition: Vita-Parcours  
Mittagessen: Penne Bolognese, grüner Salat

## **Mittwoch:**

Koordinatives Tennistraining: Schwerpunkt Technik: Biomechanische Prinzipien  
Kondition: Fitness-Programm mit Musik  
Am Nachmittag Badi-Ausflug bei schönem Wetter  
Mittagessen: Riz Casimir, Blattsalat, Rüeblli- und Maissalat

## **Donnerstag:**

Taktik- und Mentaltraining: Verhalten auf dem Platz – «Grauzone»  
Kondition: Vita Parcours  
Mittagessen: Burger mit Kartoffelsalat

## **Freitag:**

**Ganzer Tag Turnier:** **3-4 verschiedene Kategorien**  
Kondition: Fitness-Programm mit Musik  
Spezialprogramm: Wettbewerb – Wer weiss alles über's Camp und Tennis  
Mittagessen: Spaghetti Carbonara, grüner Salat

**Preisverteilung:**

**Ab 17.30 Uhr mit anschliessendem Grillabend**

**Alle Familien der Junioren sind für diesen Abschlussabend eingeladen!**

**Wir freuen uns auf euch!**