

# Matchwinner & Intense Fit

PROGRAMM 2022/2023

	MATCHWINNER	INTENSE FIT	MATCHWINNER	INTENSE FIT	MATCHWINNER	INTENSE FIT	MATCHWINNER	INTENSE FIT
<b>ZEITEN</b>	<b>ANREISETAG</b>		<b>2. TAG</b>		<b>3. TAG</b>		<b>ABREISETAG</b>	
08.30–09.00			Warm Up Mobility		Warm Up Mobility		Warm Up Mobility	
09.00–09.30								
10.00–10.30								
10.30–11.00			Tennistraining ca. 90 min.	Krafttraining ca. 75–90 min.	Tennistraining ca. 90 min.	Functional Training ca. 90 min.	Tennistraining ca. 90 min.	Koordinations- training ca. 75–90 min.
11.00–11.30								
11.30–12.00								
			LUNCH		LUNCH		LUNCH	
13.00–13.30							Abreise	
13.30–14.00	Anreise							
14.00–14.30	Begrüßung							
14.30–15.00								
15.00–15.30			Sparring ca. 90 min.	Lauftraining ca. 90 min.	Sparring ca. 90 min.	Ausdauer und Rumpfkraft ca. 90 min.		
15.30–16.00	Tie Break Turnier	Vortrag						
16.00–16.30								
16.30–17.00	aktives Kennenlernen							
17.00–17.30	aktive Regeneration		aktive Regeneration		aktive Regeneration			
18.00–18.30								
18.30–19.00	DINNER		DINNER		DINNER			
19.30–20.00								
20.00 –	Kegelabend		Preisschnapsen		Live-Musik + Tanzabend			