

TISCHTENNIS-TRAININGSLAGER



mit **JAREK KOŁODZIEJCZYK**

Wann	Montag 26. Juli 2010 – Freitag 30. Juli 2010
Wo	PDM Sportakademie Hollabrunn (nahe Wien) Dechant Pfeifer Straße 3 2020 Hollabrunn Österreich
Altersstufe	Burschen und Mädchen – Altersstufe 1992 und jünger von talentierten Anfängern bis zur Kaderstufe!
Unterbringung	in Doppel- bzw. Dreibettzimmer Sportinternat bzw. Sporthotel Hollabrunn
Verpflegung	Vollpension - Sportgerechte Ernährung!
Leistungen	<ul style="list-style-type: none">• 12 Trainings mit insgesamt 4 staatlich ausgebildeten Tischtennisrainern• unter der Leitung von Startrainer Jarek Kolodziejczyk (Europaauswahltrainer, österr. Bundestrainer) und Andrea Botkova (Tschechische Bundestrainerin)• Videoanalyse• Altersadäquate Technikschnle• Wettkampfvorbereitung - Mentaltraining• Sportmotorische Leistungstest• Verbesserung der spez. sportmotorischen Eigenschaften• Schläger- und Belagstestmöglichkeit
Sonstige Leistungen	Rundum Betreuung während des gesamten Aufenthaltes
Max. Teilnehmerzahl	30 SpielerInnen
Preis pro Person	€ 329,-
Ansprechperson & Buchung	Gerhard Kabesch PDM Sports g.kabesch@pdmsports.com +43 1 478 80 90-35 www.pdmsports.com



PROGRAMM & TRAININGSPLAN

Montag, 26. Juli	Dienstag, 27. Juli	Mittwoch, 28. Juli	Donnerstag, 29. Juli	Freitag, 30 Juli
bis 12:00 Uhr individuelle Anreise	07:30 Aktives Erwachen - Morgensport	07:30 Aktives Erwachen - Morgensport	08:30 Frühstück	08:30 Frühstück
12:30 Mittagessen	08:15 Frühstück	08:15 Frühstück	09:30-11:30 Training in der Gruppe	09:30-12:30 Abschlussturnier
14:00-16:00 Einwurftraining, Taktik	09:30-11:30 Training in der Gruppe	09:30-11:30 Training in der Gruppe	12:30 Mittagessen	12:30 Mittagessen
17:30 Abendessen	12:30 Mittagessen	12:00 Mittagessen	13:00-15:00 Freizeit	13:30-15:00 Abschlussturnier
19:30-20:30 Service Training	15:00-17:30 Training in der Gruppe	13:30-15:30 Training (Technikverbesserung)	15:00-17:00 Training: Technikverbesserung	Offizielle Urkundenverteilung, Gruppenfoto
20:30-21:30 Koordination	18:30 Abendessen	16:00-18:00 Schwimmen	18:00 Abendessen	ab 16:00 Abreise
	19:30-21:00 Sportmotorische Leistungstests	19:00 Abendessen	19:00-20:00 Service Training	
		20:00-21:30 Individ. Taktik Training inkl. Videoanalyse	20:00-21:00 Koordination	