

Tischtennis – Trainingslager in Gerolstein / Eifel

Mittwoch 4.August – Sonntag, 8.August 2010

Programm :

<u>Mittwoch, 4.8.</u>	07.30 Uhr 14.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 19.00 – 21.00 Uhr	Abfahrt am Hauptplatz Essen und Einquartierung Abendessen Training / Sichtung	
<u>Donnerstag, 5.8.</u>	09.30 – 12.00 Uhr 12.00 – 14.00 Uhr 14.15 – 16.45 Uhr 16.45 – 17.00 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 21.00 Uhr	Training Mittagessen und Videoanalyse Training Stretching / Duschen Abendessen Training /Theorie	
<u>Freitag, 6.8.</u>	09.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 21.00 Uhr	Programm wie am Vortag/TRAI 13.00 h Besichtigung/Führung des Gerolsteiner Brunnen mit kostenlosen Getränkeproben 18.30 h Besuch im Fahrerlager der DTM am Nürburgring	bis 14.00 Uhr 30 km
<u>Samstag, 7.8.</u>	09.30 – 18.00 Uhr 18.30 – 22.00 Uhr	Programm wie am Vortag/TRAI Fahrt zur Mosel/Bernkastel	30 km
<u>Sonntag, 8.8.</u>	09.30 – 12.00 Uhr 13.30 Uhr	Training / Turnier Abreise	

2 x täglich Training(5 – 6 Stunden) mit 14 Spieler pro Gruppe(5 Gruppen)

Trainer :

- **Alf Knudson**, schwedische Trainerlegende, trainierte u.a. Jan Ove Waldner, Mikael Appelgren, Ulf Carlsson und 10 weitere schwedische Nationalspieler
- **Mikael Appelgren**, 4 x Weltmeister und 3 x Europameister 1982/88/90
- **Glafira Lonskaya**, lettische Nationalspielerin (23 Jahre alt)
- **Siegfried Schweiß**, Verbandstrainer in Stuttgart und Südbaden
- **Dirk Petzold**, B – Lizenztrainer und Spitzenspieler von Rheinland – Pfalz

Trainingschwerpunkte :

- Topspin, Blocken, Basistechnik, Koordination, Beinarbeit, Sicherheit, Aufschlag, Rückschlag und zusätzlich
- eine Stunde Physisches Training
- Theorie und Videoanalyse(immer Mittags), jeder Spieler wird gefilmt und die Stärken und Schwächen mit ihm und seiner Gruppe besprochen.