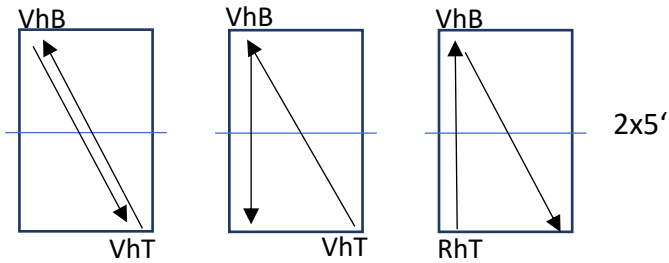
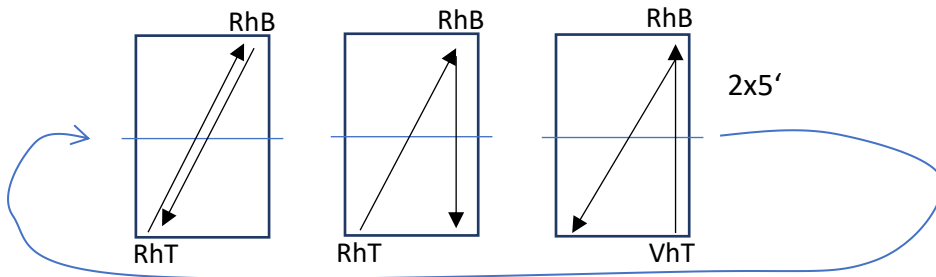
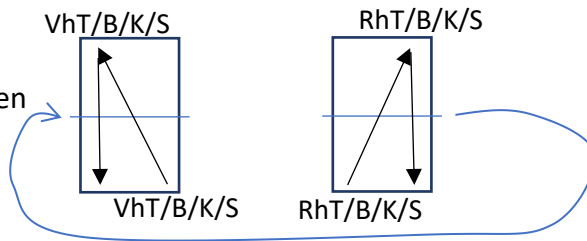
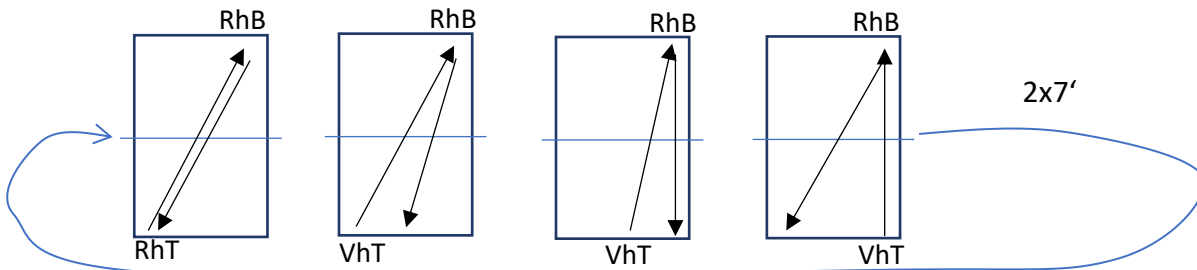


Trainingsplan höhere Spielstärke 2/8

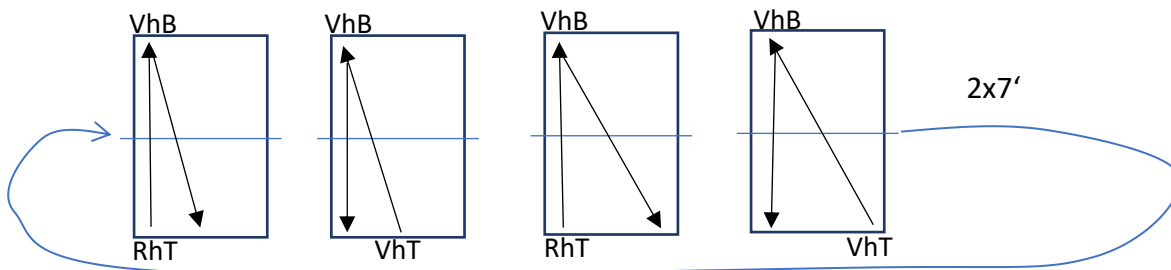
- (optional) Einlaufen 5'
- Einspielen: alles als „Acht“ spielen 15'
- 1. Übung: 20'



- 2. Übung 15'



- 3. Übung: 15'



- Wettkampf: 2 Gewinnsätze 15'
 - o Punkte zählen erst ab dem ersten getroffenen Topspin