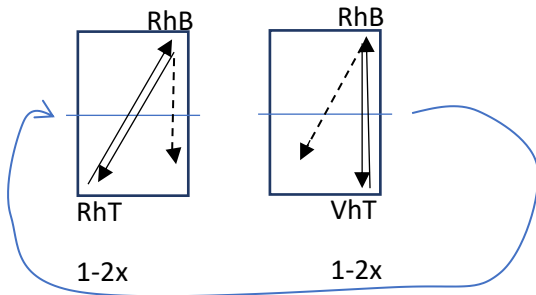


Trainingsplan höhere Spielstärke 5/8

- (optional) Einlaufen 5'

- selbstständiges Einspielen: 15'

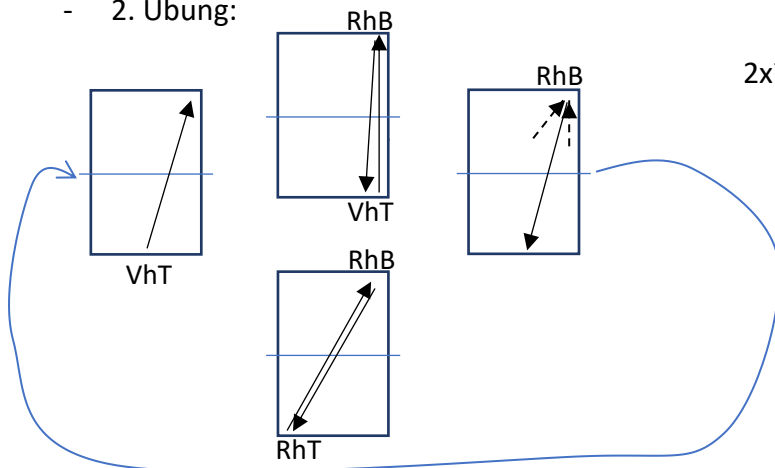
- 1. Übung: 15'



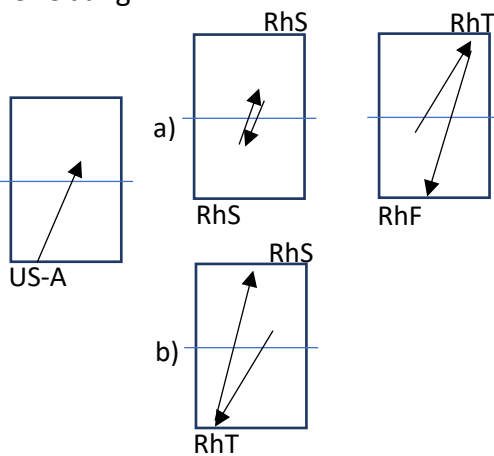
2x7'

→ Blockspieler bestimmt durch Blocks, ob 1x oder 2x Topspin gespielt wird

- 2. Übung: 15'



- 3. Übung: 15'



→ frei

2x7'

→ frei

- Rückschlaglänge (RhS) entscheidet, ob a) oder b) gespielt wird

- Wettkampf: 3 Gewinnsätze 20'