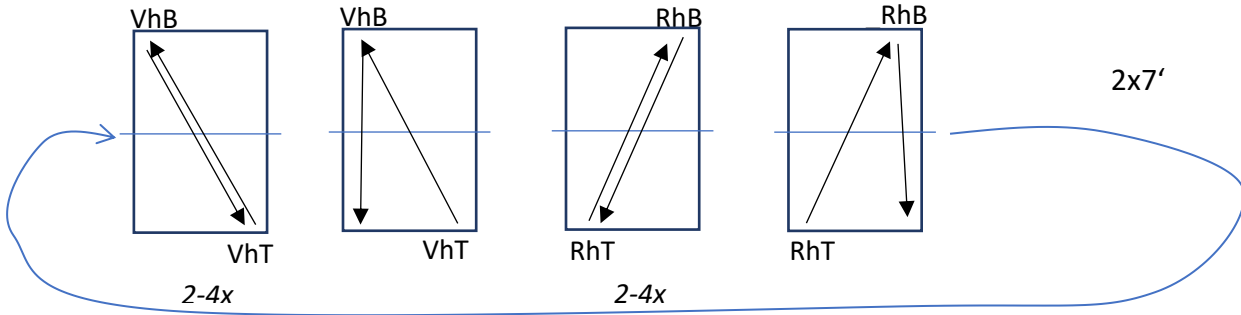


Trainingsplan höhere Spielstärke 8/8

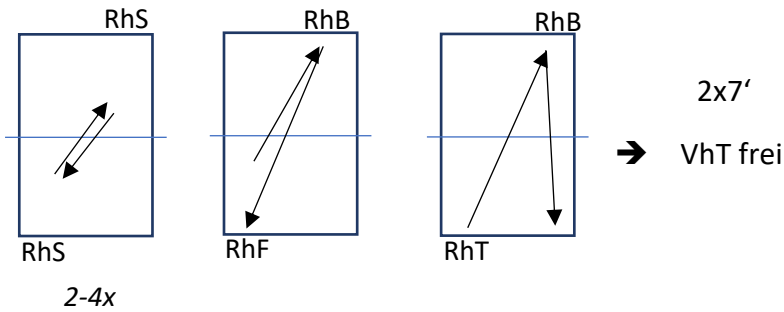
- (optional) Einlaufen 5'

- selbstständiges Einspielen 15'

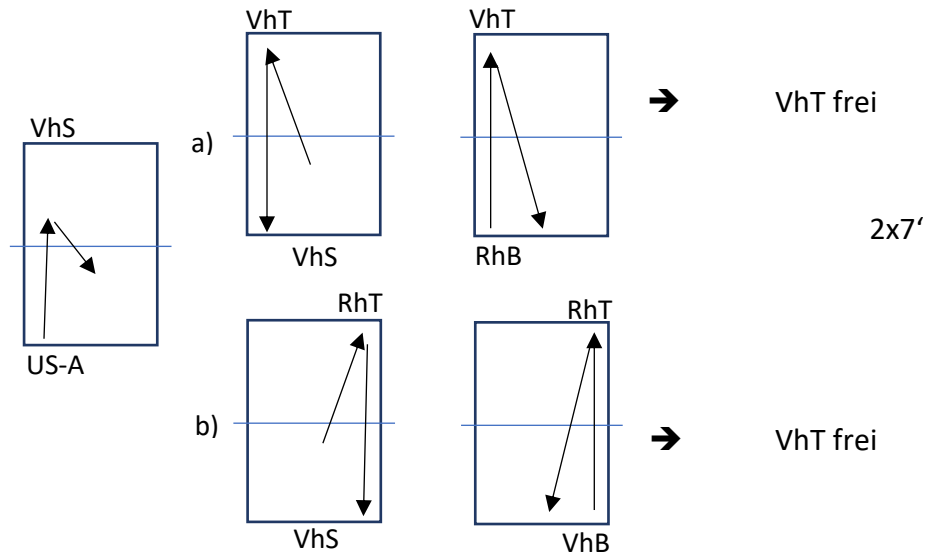
- 1. Übung: 15'



- 2. Übung: 15'



- 3. Übung: 15'



Der Aufschläger entscheidet durch die Platzierung des VhS, ob a) oder b) gespielt wird.

- Wettkampf: 2x 3 Gewinnsätze gg. zwei verschiedene Gegner 20'