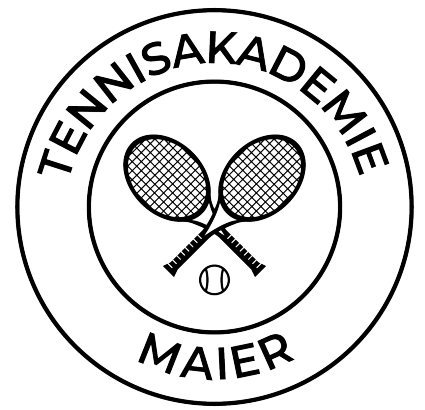




Warm-Up Routine

vor dem Tennistraining (10min)



1. Phase Laufschiule (ca. 2min)

Ziel: 70% Intensität, 100% athletische Qualität

a) Locker joggen / b) Hohe Knie / c) Hinten anfersen / d) seitlich laufend
Beine über Kreuz / e) Hopserlauf / f) Arme kreisen (vorwärts/rückwärts) / ...



2. Phase Theraband (ca. 5min)

Ziel: jede Übung 12 Wiederholungen, 2 Serien

a) Außenrotation



b) Aufschlag/Trizeps



c) Vorhand/Rückhand



d) Innenrotation



e) Rotation Schulter



f) Oberer Rücken



3. Phase Springseil (ca. 3min)

Ziel: verschiedene Varianten

a) Normal beidbeinig / b) Links/rechts wechselnd / c) Einbeinig /
d) Vorwärts, rückwärts, seitlich bewegen / e) Doppelsprünge / ...