

Workshop za teniske i kondicione trenere
Tema: kondiciona priprema juniorskih igrača

Program predavanja:

DAN 1 (Petak - 30.10.2015.)

09:00-09:30

- **Ceremonija otvaranja i upoznavanje sa ciljevima i programom workshop-a**

09:30 – 11:30 **UVOD (Predavaona)**

- **Ključne smjernice za teniske i kondicione trenere: Praćenje i testiranje igrača**
- **Dugoročni razvoj sportista**

11:30 – 13:00 **Pauza za ručak**

13:00-16:00 **Teren**

- **Periodizacija za teniske igrače: kako voditi trenazni proces fizičke pripreme za igrače različitih fizičkih kvaliteta**

16:00- 16:30 **Pauza (coffe break)**

16:30-18:00 **Teren**

- **Šta teniski treneri mogu raditi na fizičkoj pripremi igrača (1.DIO)**

DAN 2 (Subota - 31.10.2015.)

9:00 – 11:00 **Teren**

- **Šta teniski treneri mogu raditi na fizičkoj pripremi igrača: prevencija od povreda, zagrijavanje (2.DIO)**

11:30 – 13:00 **Pauza za ručak**

13:00-15:00

Prevencija povreda

15:00-15:30 **Pauza (coffe break)**

15:30-17:30 **Teren**

- **Kako integrirati kondicioni trening u teniske treninge**

16:30-17:30

- **Zaključak i diskusija:** Ključne smjernice za teniske i kondicione trenere u radu sa juniorima