



Wochenplan der Bozovic Tennis Academy 2025

| Zeiten | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 8:00-12:00 | Training (Tennis & Kondition) für Leistungsspieler | | | | | Indiv. Training Spezialtrainings | Turniere und soziale Aktivitäten |
| 12:00-13:00 | Lunch Break | | | | | | |
| 13:00-20:00 | Stabilisierung der Schläge mittels Drillübungen für Timing und Konsistenz | Punktspiel Situationen Variationen Defensiv / Neutral / Offensiv | Taktische Drills mit Fokus auf die Spieleröffnung (Service/Return) und Matchsituationen unter Punktdruck | Anwendung der Taktischen Spielweisen / Entscheidungsfindung / Fokus auf Gewinnschlag und hochintensive Matchübungen | Punktspiele als Matchübung für Einzel & Doppel Mentalübungen Rituale | Turniere und soziale Aktivitäten | |