



Sommarträning 2022

Kom väl förbereda inför säsongen 2022-2023!

Sommaren ger tillfälle till välförtjänt vila och avkoppling för alla pingisspelare.

Sommaren ger också möjlighet till grundträning och att träna in nya tekniska färdigheter.

Sommaren är den period under året då det finns störst möjligheter att ta ett rejält kliv framåt i sin utveckling som spelare.

Sommarträningen kommer bland annat att innehålla följande:

- Träning för att förbättra teknik och bollkänsla
- Grundträning för attack- och försvarsspel
- Träning för att kunna hantera olika svårigheter & spelsituationer
- Rörelseträning och förflyttningsövningar för bättre koordination, balans och snabbhet.

Tomelilla AIS erbjuder sommarträning (4 juli till 25 augusti) enligt följande schema:

Måndagar

19:00 – 20:30 Motionsgruppen

Tisdagar

17:00 – 18:15 Blå Grupp

18:30 – 19:45 Röd Grupp

20:00 – 21:30 Svart Grupp & Silvergruppen

Torsdagar

17:00 – 18:15 Blå Grupp

18:30 – 19:45 Röd Grupp

20:00 – 21:30 Svart grupp & Silvergruppen

Sommarträningsavgift Motionsgruppen: 150 kr

Sommarträningsavgift övriga: 300 kr

Avgifterna kommer att faktureras via Sport Admin i samband med starten av sommarträningen.