JTS-VALMENNUS 2010

IKÄ (V)

20-

15-

10-

5-

JTS-HUIPPUTENNIS

– Kansallinen ja kansainvälinen huipputennis (juniorit/aikuiset)

JTS-KLUBITENNIS

– sarjatennis

– kansallinen kilpaileminen

– klubitoiminta

JTS AIKUISTENNIS

– aikuisvalmennus tasoryhmittäin

JTS-KILPA-VALMENNUS 8-18 v

– HARJOITTELU 14–18 v:
n. 8-14 krt viikossa (tennis+oheisharjoittelu + muut lajit) + KILPAILEMINEN

– HARJOITTELU 7-13 v:

n. 5-10 krt viikossa (tennis+oheisharjoittelu + muut lajit) + KILPAILEMINEN

JTS-VALMENNUS 13–18 v

– lajiharjoittelua 1-3 krt viikossa tasoryhmittäin

– junnuklubitoimintaa (seuran omia kilpailuja, tapahtumia jne.)

JTS-TENNISKOULU 7-12 v

– harjoittelu 1-2 krt viikossa

– tennistä + yleisliikuntataitojen kehittämistä

– harjoittelu joko koulujen saleissa tai tennishalleilla

JTS-MINIKLUBI 4-6 v

– harjoittelu 1-2 krt. viikossa (n. ¾ perusliikuntataitoja, ¼ tennistä)

– LAPSI-VANHEMPITENNIS - LIIKUNTAKERHOT - TEEMAPÄIVÄT JA TAPAHTUMAT