



Тениски савез Републике Српске
Tennis Association of Republic of Srpska



Мини тенис ДНЕВНИК ТРЕНЕРА

НЕДЈЕЉНИ РАСПОРЕД ТРЕНИНГА

Вријеме	ПОН	УТО	СРИ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

ПЛАН ТРЕНИНГА

ГРУПА / ВРИЈЕМЕ	НИВО

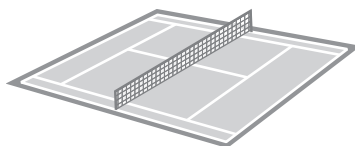
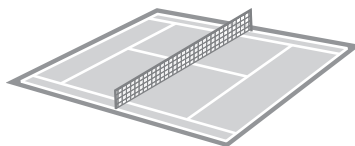
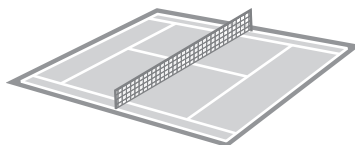
Датум

ЗАГРИЈАВАЊЕ (15 МИНУТА)

Вјежбе:

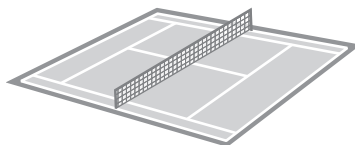
А. ГЛАВНИ ДИО (10 – 30 МИНУТА)

Вјежбе:



Б. ГЛАВНИ ДИО (10 МИНУТА)

Такмичарска игра:



ЗАВРШНИ ДИО (5 МИНУТА)

Истезање, разговор о тренингу и подјела наљепница



Тениски савез Републике Српске
Tennis Association of Republic of Srpska

МИНИ ТЕНИС

НАЉЕПНИЦЕ ПОДРШКЕ ЗА ИЗВЕДУ ТЕНИСКИХ ВЈЕШТИНА



Када користити наљепнице

Дати ове наљепнице било када на тренингу као награду за успешну демонстрацију тениске технике.

НАЉЕПНИЦЕ ПОДРШКЕ ЗА ПОЗИТИВНЕ СТАВОВЕ, ПОНАШАЊЕ И МОТОРИКУ

Када користити наљепнице

Дати ове наљепнице било када на тренингу као награду за успешну демонстрацију моторике и за позитивне ставове и понашање.



Тениски савез Републике Српске
Tennis Association of Republic of Srpska

МИНИ ТЕНИС

НАЉЕПНИЦЕ ЗА НИВОЕ НАПРЕТКА





Тениски савез Републике Српске
Tennis Association of Republic of Srpska

www.tenisrs.org