

CARDIO TENNIS

Tennistraining, maar dan anders!

Nu voor alle senioren in te schrijven. Ik ga werken in groepjes van 4 personen. Opgeven voor deze trainingen kan individueel of in groepen (van maximaal 4 personen).

Wat is cardio tennis?

Cardio tennis bestaat uit een warming-up, een cardio work-out met racket en bal en een afkoelfase. De perfecte cardio tennis work-out zone ligt tussen 65 -85 % van jouw maximale hartslag. De maximale hartslag is afhankelijk van je leeftijd.

Deze zone wordt met behulp van een hartslagmeter in de gaten gehouden. Af en toe een piek naar je maximale hartslag is ook mogelijk.

Cardio tennis is voor elk niveau en alle leeftijden. Cardio tennis is dus voor iedereen.

Het is uitsluitend bedoeld om de hartslag omhoog te krijgen, calorieën te verbranden en plezier te hebben. Er wordt minder op de slagtechniek gelet en het doet er niet toe of een bal in is of uit gaat. Al probeer je uiteraard wèl je techniek te behouden ongeacht hoe moe je wordt...

Het belangrijkste doel is dus het verbeteren van je conditie (fit worden) en het verbranden van calorieën!

Zin in iets nieuws, schrijf je nu in! De kosten zijn €36,- per uur. Dus met 4 personen betaal je slechts €9,- per uur.

- Aantal lessen in onderling overleg
- Te starten op elk beschikbaar moment
- Lesdagen van maandag t/m vrijdag
- Lestijden tussen 19.30 en 22.00 uur (evt. ochtenduren in overleg)
- Opgave individueel of als groep

Tip: geef meerdere avonden van beschikbaarheid op, om wellicht eerder te kunnen starten.

Opgave via trainer@wtctennis.nl

Met sportieve cardio groet,

Jerry