

VOORBEELD VAN EEN WEEKPROGRAMMA

- 6 uur tennistraining; 6 uur fysieke training verdeeld over 6 dagen per week (maandag t/m zaterdag).
- Maandag: 2 uur tennistraining en 2 uur fysieke training (kracht en looptraining).
- Dinsdag: 4 uur tennistraining
- Woensdag: 2 uur tennistraining en 2 uur fysieke training (kracht en cardiotraining).
- Donderdag: 4 uur tennistraining.
- Vrijdag: 2 uur tennistraining en 2 uur fysieke training (kracht en cardiotraining).
- Zaterdag: 2 uur tennistraining.

Dit programma is slechts een voorbeeld en kan variëren, afhankelijk van leeftijd, niveau en doelstellingen.