

## [Sommersaison 2012 - der erste Schritt ist getan](#)

Liebe Tennisspielerinnen und Tennisspieler,

der erste Schritt in Richtung Spielbetrieb wurde am Samstag durch einige Freiwillige eingeläutet:

Das Fitnessprogramm bestand aus einem 5 Stationen-Zirkeltraining mit ca. 20 Wiederholungen zum Lockern, Muskel- und Konditionsaufbau:

Station 1: Steine stapeln (Auge-Hand-Koordination)

Station 2: Leer Schubkarre zu den Steinen (Lockern)

Station 3: Steine von den Plätzen in Schubkarre verladen (Muskelaufbau)

Station 4: Beladene Schubkarren zur Hütte fahren (Kondition)

Station 5: Steine in der Hütte stapeln (Schnellkraft)

Danke an Klaus, Dietmar, Hans & Nico, Marion und Nina für die Beteiligung!

Das nächste Vorbereitungstraining (=Frühjahrsdienst) wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Euer Abteilungsleiter

Martin

**Quell-URL (modified on 02.05.2012 - 05:29):** <https://www.fcd-tennis.de/drupal/content/sommersaison-2012-der-erste-schritt-ist-getan>