

1 EINLEITUNG	6
2 ALLGEMEINE TRAININGSKRITERIEN	7
2 1 AUFWÄRMEN UND STRETCHING	7
2 2 GRUNDSÄTZE UND BESONDERHEITEN DES TENNISTRAININGS	7
2 3 EINZELTRAINING	10
2 4 GRUPPENTRAINING UND MANNSCHAFTSTRAINING	10
2 5 DOPPELTRAINING	11
2 6 KONDITIONSTRAINING	12
3 AUFGABEN DES TENNISTRAINERS UND ÜBUNGSLEITERS	13
4 TRAINING IM LEISTUNGSTENNIS	15
4 1 TRAININGSZIEL	16
4 2 BELASTUNGSDAUER	16
4 3 BELASTUNGSDAUER	17
5 NEUE TRAININGSFORMEN IN DER PRAXIS	18
5 1 ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN GRAFIKEN	18
5 2 HINWEISE ZU DEN KÜRZELN	19
5 3 VARIATION DER TRAININGSFORMEN	20
5 4 KOMMENTIERUNG	21
EINZELTRAINING	22
GRUPPENTRAINING	64
DOPPELTRAINING	130
KONDITIONSTRAINING	152
ANHANG	174