

TT - Lehrgang (anaerobes und aerobes TT- Training*)

*Aerobes TT- Training – mit wenig Körpermuskulatur im Einsatz

*Anaerobes TT- Training – mit viel Körpermuskulatur im Einsatz



- Bulgarischer Vizemeister U18 im Einzel (Sportbund Spartak – Plovdiv)
- Bulgarischer Mannschaftsmeister (TTV CSKA, Sofia)
- Aufsteiger in die 3. Bundesliga (TSV 1860 Ansbach)
- Aufsteiger in die Regionalliga (FC Nordhalben)
- 10 Jahre als Hauptberuflicher Tischtennistrainer (B-Lizenz)

Trainer: Trifon Lengerov



Co-Trainer:
Fabian Markert (C-Lizenz)

Samstag 01.09.2018

10:30 Uhr -12:00 Uhr / 13:00 Uhr – 14:30 Uhr

Sonntag 02.09.2018

10:30 Uhr -12:00 Uhr / 13:00 Uhr – 14:30 Uhr

Lehrgangsinhalte:

Samstag 01.09.18

- 10:30 Uhr – 12:00 Uhr aerobes TT-Training /13:00 Uhr – 14:30 Uhr anaerobes TT-Training

Sonntag 02.09.18

- 10:30 Uhr – 12:00 Uhr aerobes+anaerobes TT-Training (gemischt) / 13:00 – 14:30 Uhr
Aufschlag/Rückschlag und Spiele im anaeroben Schwellenbereich

Ort: Helmut – Deffner – Sportanlage, Bahnhofstraße 1, 96486 Tiefenlauter

Kosten: Teilnahme an einem Tag 35€ ; an beiden Tagen 65€

Bezahlung: Bar vor der Einheit

Verpflegung: kleiner Imbiss vor Ort

Anmeldung: spätestens 5 Tage vor dem Lehrgang an
lengerov@ttschule.de oder 01777 02 62 72