



Tel: +381(0)60/444-6001
Email: drilit01@gmail.com
www.dril.rs | Skype: Tennis Club Dril
Bulevar Vojvode Mišića 24, Beograd
Glavni Trener: Dragan Ilić (ITF licence 1 & 2)



TENIS - OBUKA I TRENING

Rekreativci | Takmičari | Individualni treninzi

CELODNEVNI TENISKI KAMP U BEOGRADU

08 - 09 h | Upis
09 - 11 h | Treninzi
(tehnički, taktički, mentalni)
11 : 00 h | Pauza
12 : 00 h | Društvene aktivnosti (timski sport)
13 : 30 h | Ručak

Pauza

15 - 17 h | Mečevi - gradnja poena
17 : 00 h | Vežbe i istezanje



POLUDNEVNI KAMP U BEOGRADU

08 - 09 h | Upis
09 - 11 h | Treninzi
(tehnički, taktički, mentalni)
11 : 00 h | Pauza
12 : 00 h | Društvene aktivnosti
(timski sport)



TENISKI KAMP ZLATIBOR

7 ili 10 dana



Tenis - 6 h dnevno
(tehnika, taktika, mentalna priprema, gradnja poena i mečevi)
Večernje aktivnosti sa kamperima iz raznih krajeva sveta
Smeštaj - Prenočište sa 5 kvalitetnih obroka
Prevoz od Beograda do Zlatibora

DNEVNE AKTIVNOSTI

08:00 | Doručak
09:00 | Jutarnji trening
12:30 | Ručak
15:00 | Popodnevni trening
17:00 | Vežbe i istezanje
18:30 | Večera
19:00 | Večernje druženje
21:00 | Priprema za povečerje
22:00 | Odlazak u krevet

Ime / Ime roditelja / Prezime

Datum rođenja

Email i telefon

Komentari

RASPORED NA DAN TURNIRA

08:00 | Doručak
09:00 | Put na turnir (ručak u individu-
alno vreme u zavisnosti od mečeva)
18:30 | Večera
19:30 | Večernje druženje
21:00 | Priprema za povečerje
22:00 | Odlazak u krevet