

## Wat is RG tennis fit?

RG tennis fit is een soort bootcamp, gericht op tennis waarbij de technieken van bootcamp en crossfit worden gebruikt. Met als doel om fitter op de tennisbaan te staan en daarmee ook je spel te verbeteren.

Tijdens deze training zal aan alle belangrijke aspecten (uithoudingsvermogen, snelheid, coördinatie, kracht en lenigheid) van tennisfitheid worden gewerkt.

De lessen worden met en zonder racket uitgevoerd. Er wordt op en naast de tennisbaan oefeningen uitgevoerd.

RG tennis fit wordt uitgevoerd door trainer Jeffrey Loa van RG Sports.

## Wanneer is RG tennis fit?

Elke zaterdagmorgen van  
10.00-11.00 uur

Locatie: TV Poseidon

Vanaf 17 maart 2018

Lesblokken van 10 trainingen



## Opgave & informatie

Aantal trainingen: 10  
Kosten: € 123,50 p/p  
Opgave: [www.rgsports.nl](http://www.rgsports.nl)

Aanvullende informatie:  
[jeffrey.loa@rgsports.nl](mailto:jeffrey.loa@rgsports.nl)

Startdatum 17 maart 2018



### LESLOCATIE:

TV Poseidon  
Schouw 45-01  
8232 AZ Lelystad

# RG sports Tennis Fit

bij



TV Poseidon





## Uithoudingsvermogen, snelheid, coördinatie, kracht & lenigheid

### Uithoudingsvermogen

Het uithoudingsvermogen van de tennissers wordt zeker op de proef gesteld. Een tennispartij duurt als snel 2 uur met uitschieters van 4 uur. Toch is uithoudingsvermogen net zo belangrijk als: snelheid-coördinatie-kracht en lenigheid.

Tijdens een wedstrijd wordt er vooral een beroep gedaan op het aerobe vermogen van de tennissers.

Je zou zeggen dat het veel kort sprintwerk is, dat is ook wel degelijk zo, maar dit moeten de tennissers wel de hele wedstrijd vol kunnen houden en om dat zo goed en lang mogelijk te kunnen moet je over een goed uithoudingsvermogen beschikken.

### Snelheid

De snelheid van tennissers is erg belangrijk. Tijdens een wedstrijd moet je je snel kunnen verplaatsen naar waar de bal komt. Het voetenwerk is belangrijk om zo snel en explosief mogelijk te komen waar de bal is. De snelheidstrainingen in tennis zullen vooral bestaan uit oefenvormen waarin het snel reageren, het versnellen en afremmen, keren, wenden, draaien en springen aan bod komen.

### Coördinatie

Zonder coördinatie heb je geen techniek ...zonder techniek geen prestatie ... Coördinatie is dus van belang bij elke sport. Vooral de hand-oog coördinatie is essentieel binnen de tennissport.

### Kracht

Kracht is essentieel binnen de sport tennis. Er moet in een korte periode veel kracht geleverd worden tijdens de slagen. De belangrijkste verschijningsvorm van kracht in de sport tennis is snelkracht. In de sport tennis moet in een zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk kracht geleverd worden (denk aan de volley, opslag, forehand, backhand). Hier wordt veel aandacht aan besteed.

### Lenigheid

De lenigheid bij tennissers is vooral van belang om er voor te zorgen dat de verschillende technieken met een correcte bewegingsuitvoering gemaakt kunnen worden. Tennis is een explosieve sport, kort kracht leveren, snel heen en weer rennen. Op gravel is het van belang om goed te kunnen glijden, hier is enige lenigheid voor vereist.