

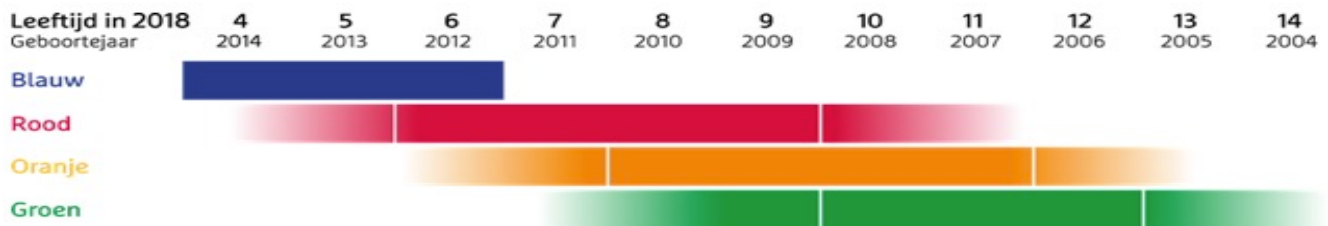


# TRAININGSOPZET JUNIOREN TV POSEIDON

*Vaker trainen – snellere ontwikkeling – meer plezier!*

## De 'kleuren' van junioren

De junioren van Tennisvereniging Poseidon spelen allemaal in een bepaalde kleur. De kleur is afhankelijk van leeftijd en niveau. De jongsten en startende junioren beginnen in 'blauw', de oudsten en meer ervaren junioren spelen in 'geel' (dit is doorgaans vanaf de leeftijd van circa 13 à 14 jaar). Gedurende het jaar kunnen junioren op basis van hun individuele ontwikkeling een nieuwe kleur krijgen, bijvoorbeeld van 'rood naar 'oranje'. Op [www.tenniskids.nl](http://www.tenniskids.nl) en in ons 'Juniorenboekje 2018' is meer achtergrondinformatie te vinden. Zie ook onderstaande afbeelding voor een overzicht van de kleuren tot 'geel'.



## De trainingsopzet

Sinds het begin van 2017 hanteren wij een gewijzigde trainingsopzet die gekoppeld is aan de kleur. Dit stelt onze junioren in staat om meerdere keren in de week te trainen in hun eigen kleur onder leiding van een professionele tennistrainer. Voortaan hoeft een bezoek aan de tandarts of het verjaardagsfeestje niet langer ten koste te gaan van de training! Wij zien ook als een voordeel dat de junioren elkaar beter leren kennen en daardoor onderling meer plezier hebben. Of je nu 1 keer in de week traint of 3 keer in de week traint, de prijs voor 18 trainingsweken is voor het zomerseizoen dat start per 2 april vastgesteld op € 130\*.

In onderstaande afbeelding is als voorbeeld het trainingsschema opgenomen zoals we dat recent hebben gebruikt. Het trainingsschema wordt af en toe aangepast aan de hand van de ledenontwikkeling.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
09.00 uur						Rood
10.00 uur						
15.00 uur			Oranje A			
16.00 uur	Rood	Oranje	Oranje B	Rood		
17.00 uur	Groen	Oranje FOCUS UUR	Groen	Groen		
18.00 uur	Geel	Geel	Geel	Oranje		
19.00 uur						

\* In juli wordt de prijs vastgesteld voor de trainingen in de winterperiode. Uitgangspunt is opnieuw een prijs van €125 voor 18 trainingsweken. Echter mogelijk dat dan op basis van inflatieontwikkelingen de prijs wordt aangepast.