



DANSK TENNIS FORBUND
IDRÆTTENS HUS
DK-2605 BRØNDBY
TEL + 4543262660
www.tennis.dk
dtf@tennis.dk

Fysisk træningsprogram for indlæringsfasen ([ATK](#))

Dette fysiske træningsprogram træner en række forskellige fysiske færdigheder. Her er der særligt fokus på træning af mobilitet, balance, reaktion, koordination, hurtighed-udholdenhed samt agilitet. Programmet er særligt velegnet til spillere i indlæringsfasen, men kan principielt bruges på alle alders- og udviklingsstrin. Læs mere om alders- og udviklingsstrin i kapitel 1 i DTF's ATK-bog [her](#).

Det tager ca. 1 time og 15 minutter at gennemføre hele programmet (uden udspænding), afhængig af antallet af runder i cirkeltræningsprogrammet. Øvelserne er delelementer fra øvrige programmer, som her er sammensat til et samlet program. De øvrige programmer og øvelser kan ses [her](#). Alternativt kan der klikkes direkte på de forskellige links i nedenstående tekst.

Træningsprogrammet består af følgende fire delelementer:

1. Opvarmningsprogram.
2. Reaktions-/koordinationsøvelser.
3. Stigeøvelser.
4. Cirkeltræningsprogram.

1. Opvarmningsprogram:

Tid: Ca. 15 min.
Øvelser: Lav [USTA dynamic warm up](#).
Reps.: Fremgår af programmet.

2. Reaktions-/koordinationsøvelser:

Tid: Ca. 15 min.
Øvelser: Lav nedenstående øvelser fra [ATK-koordinations- og reaktionsøvelser](#):

- Reaktionsøvelse nr. 1: Bolddrop.
- Reaktionsøvelse nr. 2: Vægreaktion.
- Reaktionsøvelse nr. 3: 180 grader.
- Reaktionsøvelse nr. 4: 180 grader+.

Reps.: 2 x 10 repetitioner af hver øvelse.

3. Stigeøvelser:

- Tid:** Ca. 15 min.
Øvelser: Lav alle 10 øvelser i programmet: [ATK-stigeøvelser](#).
Reps.: 2-4 repetitioner af hver øvelse.

Der kan eventuelt afsluttes med stigestafetter, og/eller indlægges mave- og rygbøjninger imellem øvelserne.

4. Cirkeltræningsprogram (45-15 sekunder):

- Tid:** Ca. 6-20 minutter.
Øvelser: Spilleren laver nedenstående 6 øvelser med en arbejdsperiode på 45 sekunder og en pause på 15 sekunder imellem øvelserne. I pausen skifter spilleren/spillerne til næste station. Der udføres så mange repetitioner som muligt i hver øvelse inden for den givne arbejdstid. Der kan manipuleres med øvelser og tidsintervaller alt efter hvilket fokus, man ønsker at træne. Kan også udføres som eksempelvis 30-15 eller 20-10 (sekunder):

1. **Rygbøjninger:** Øvelse nr. 8 i [ATK-styrketræning](#).
2. **Lateralt sprint:** Øvelse nr. 10 i [ATK-stigeøvelser](#).
(to stiger placeres parallelt ca. 1 meter fra hinanden og øvelsen udføres i ring).
3. **MT-7 (4 cone square):** Øvelse nr. 7 i [USTA agility and movement training](#).
(med 3 armstrækninger for hver runde).
4. **Toe-touches:** Øvelse nr. 3 i [ATK-styrketræning](#).
5. **MT-6 (figure 8 drill):** Øvelse nr. [USTA agility and movement training](#).
(med 6 air squats (se [her](#)) efter hver 3. runde).
6. **Sprint på stedet:** 20 repetitioner efterfulgt af 10 x sprællemænd.

Der gennemføres 1-3 runder afhængigt af spillerens niveau. Der er et 1 minuts pause mellem hver runde, og det tager ca. 6 minutter at gennemføre en runde.

Programmet er udarbejdet af David Mathiesen og Dansk Tennis Forbund.
