

I VALHALL!!!

FYSTESTER I BORDTENNIS

Tisdag 19/8-08 med samling kl 18:00

- Rygglyft (på brutalbänken, rak eller rullning)
- Bänkpress
- Benböj
- Brutalbänk
- Frivändningar
- Biptest

Torsdag 21/8-08 med samling kl 18:00

- Chins
- Dips
- Harres
- 10 m explosivt
- Coopers test (3 km)

Annan dag ???

- 150 m (koner 5, 10, 15, 20, 25m = 150) (två gånger med lika lång vila som jobb)

Tänkta att vara med är:

Växjö Pingis

Frejare 88-92

Frejare i Talanggrupp 1 (kan inte köra allt men en del och se å lära)

Procitaselever

Hoppas att alla spelare som är med i ovanstående kategorier känner att detta är viktigt för att utvecklas vidare som pingisspelare och inte bara för stranddragningen ☺. En del har varit med och gjort tester i flera år och dem testresultaten är dokumenterade i en pärm och kan tas fram när som helst ni vill, kanske passar bra vid nästa utvecklingssamtal. Tanke är ju att vi ska kunna gå tillbaka genom åren och se om och förhoppningsvis hur mycket ni har utvecklats i dem olika testerna om det nu är målet ☺. Utveckling ger självförtroende och självkänslan en push i rätt riktning när man ser att man tex springer Cooperstestet 20 sek snabbare än förra gången eller att man blivit starkare i bålen och orkar jobba både bättre och hårdare på en övning med rätt balans.

Väl mött !!!

/Marcus och Ronnie