

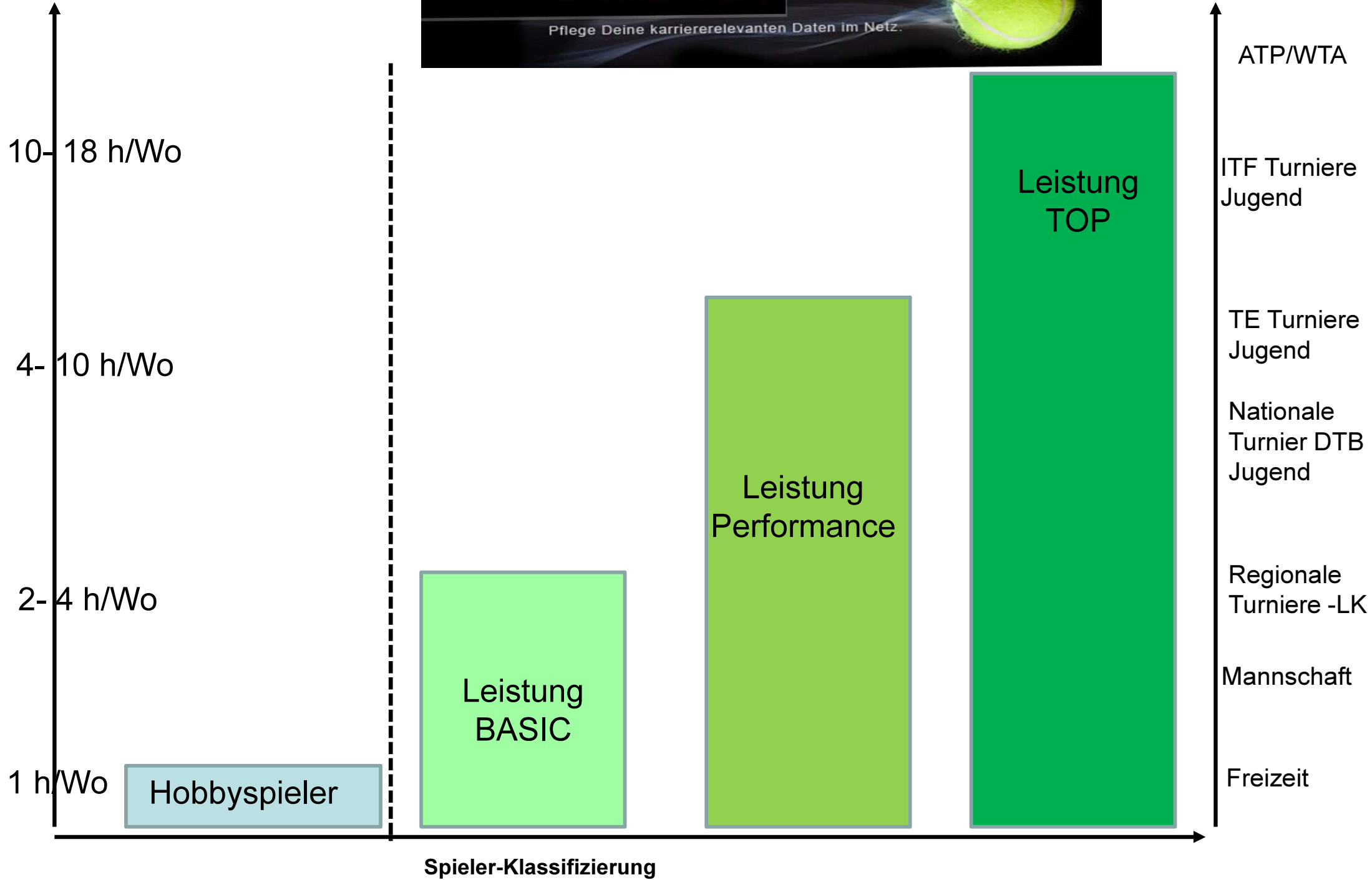
Trainingsstunden pro Woche / Quelle DTB

Tennis-onlinecoach

Pflege Deine karriererelevanten Daten im Netz.

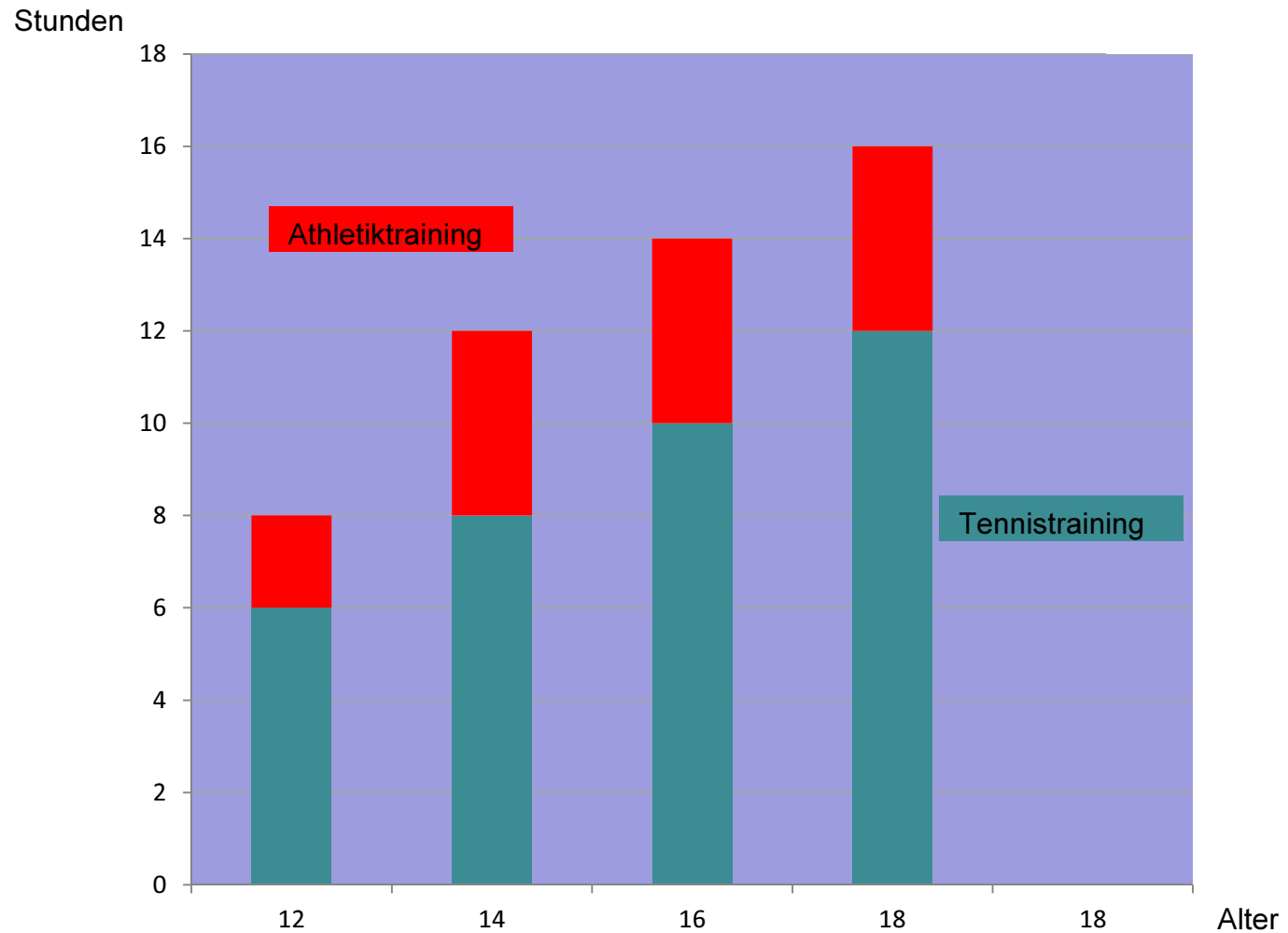


Rangliste/Turnierbereich





Empfehlungen DTB Trainingsstunden pro Woche Athletik und Tennis nach Alter





1. Plane Deine Karriere:

**Was ist Dein jährliches
Ergebnisziels**

Quantitative Resultate
Titelgewinne, Verbesserung
Rangliste

**Erfasse Dein Saisonziel
Sommer-/Wintersaison**

Qualitative Ziele
Verbesserung Schläge
Verbesserung Spielweise

2. Kontrolliere Deine Ziele:

3. Bewerte die Ergebnisse