

Coaching + Training

23

24

Top 100

Betreuung meist durch mehrere Spezialisten (Coach, Konditionscoach, Physio, Massage, Mental,...)

Professional Phase

T
E
N
N
I
S

M
E
N
T
A
L

Technik

Individuelle Korrekturen (Wettkampfbezogen) unter Berücksichtigung der allg. Entwicklung des Tennissports

LP

Taktik

Analyse mit Hilfe von modernen Technologien und Anpassungen sowie Weiterentwicklung im Tennissport

LP

Match

Technik / Taktik / Mental

LPP

Mental

Pro 2 / Umgang mit Medien / Weiterentwicklung von Personality

K
O
N
D
I
T
I
O
N

Individuelle Kondition – Körperaufbau für die Belastungen auf der Tour

Intensivwochen/ Aufbauphasen Tests

Regeneration hat große Bedeutung (Reisebelastung und Matches)

Ernährung steht im Vordergrund (Tennis und Kondition wird getauscht)

Methode bleibt erhalten

U
M
F
A
N
G

Trainingsumfang Einzelcoaching oder Team mit 2 oder max. 3 Spielern

5/2 Belastung/Pause
ohne Aufbauwochen
35 Std. /Woche +
Reisen

Tennis 16-20
18 Stunden/Woche

Kondition
Regeneration
12 Stunden

Matches 70
Durchschnitt
2 Stunden

Mental
3 Stunden

R
A
N
K
I
N
G

ITF Futures Men/Women
ATP Challengers ATP Tour Q
WTA Qualies

ca. 20-25 Turniere pro Jahr

Challenger MD/ ATP 200 / Tour Q/ Grand Slam Q

ATP Challenger MD/ATP 150/ Tour Q/ GS Q

Challenger MD/ ATP 100/Tour Q+MD/ GS MD

ITF / WTA 200/ WTA Q/ GS Q

WTA Q + MD/ WTA 150/ GS Q

WTA MD /WTA 100/ GS MD