



HIGH

PERFORMANCE

PROGRAM





# RASPORED

## I DAN

- 3 H TENISA ( 2 H GRUPA 1 H INDIVIDUALNI TRENING)
- 1 H FITNES

## II DAN

- 3 H TENISA ( 2 H GRUPA, 1 H INDIVIDUALNI)
- 1 H FITNES

### **III DAN**

- **2 H TENISA ( SPARING)**
- **1 H FITNES**

### **IV DAN**

- **3 H TENISA ( 2 H GRUPA, 1 H INDIVIDUALNI)**
- **1 H FITNES**



## **V DAN**

- **3 H TENISA ( 2 H GRUPA, 1 H INDIVIDUALNI)**
- **1 H FITNES**

## **VI DAN**

- **2 H TENISA ( SPARING)**
- **1 H FITNES**





**KONTAKT**  
**OFFICE@TKDJUKIC.RS**  
**+381 63 8999731**

Teniski klub Đukić,  
Partizanske Avijacije 1

 [tkdjukic.rs](http://tkdjukic.rs)

