

TRÄNINGSNOTERINGAR



Namn

Dan Stenqvist

Period

2001-04-01

-

2001-04-15

Typ

Måndag 2 April 2001

Malmö

09.00 - 10.40

Teknik

Provade mina egna rack för första gången idag. Kändes mycket bra. Formen kändes ok. Men jag är lite orolig för min armbåge. Har svårt att gå för fullt på overheads. Men volleyn var grym idag. Hade ett enormt tryck på bollen i backhand volleyn.

Måndag 2 April 2001

Malmö

11.00 - 12.00

Sparring

Det vra några riktigt bra på boller vi gjorde. Men jag måste sprida ut bollarna mera i banan. Jag spelar för mycket i banan.

Måndag 2 April 2001

Malmö

15.00 - 16.30

Sparring

Kände i armbågen nu med. Har svårt att gå för fullt på serven. Det beror inte på att jag är kall, för jag har ont hela tiden när jag serverar. Spelade ok annars.

Tisdag 3 April 2001

Malmö

10.00 - 11.35

Sparring

Det vra mycket bättre i armbågen idag än igår. Mycket skönt!

Tisdag 3 April 2001

Malmö

19.00 - 20.45

Sparring

Var riktigt okoncentrerad på den här träningen. Hade ett dåligt fotarbete och jag tänkte mycket när jag spelade. Men armbågen kändes bra och det är det viktiga.

Onsdag 4 April 2001

Varberg

11.00 - 12.30

Sparring

Spelade riktigt dåligt på den här träningen. Jag sov hela vägen till Varberg och jag sov hela träningen. Raka forehand kändes dock bra.

Torsdag 5 April 2001

Västerås

09.00 - 11.00

Sparring

David spelade sin bästa tennis nånsin mot mig idag. Jag var helt utspelad när vi körde set. Jag spelade ändå inte dåligt. Allting kändes bra. Racketen känns kanon. Forehand sitter mycket bra nu.

Torsdag 5 April 2001

Västerås

13.00 - 14.00

Sparring

Spelade mycket bra det här passet. Bra tryck i slagen och jag kände inget i armbågen.

Fredag 6 April 2001

Danderyd

09.00 - 10.30

Match

Jag spelade inte så bra i den här matchen, men det räckte bra ändå. Jag spelade bra i mina egna serv-game, men i hans så var jag väl passiv. Första matchen jag spelar med nya racketen, och det var inga problem. Mycket bättre i kontroll i slagen tycker jag att jag får.