



VARFÖR VÄLJA HANGÖ TENNISLINJE?

ERFARNA TRÄNARE

Krasi rankades som nummer 21 i singel och nummer 19 i dubbel i NCAA Division II. Han var lagkapten och assisterande tränare för herrlaget vid Palm Beach Atlantic University.

Jussi ansvarar för fysisk träning på HTK. Han har ett unikt sätt att anpassa träningen för varje spelare och höja deras fitnessnivå.



FLEXIBILITET OCH UPPMÄRKSAMHET

Vi hjälper dig att lyckas både på och utanför tennisbanan. Träningarna planeras efter ditt skolschema och dina turneringsmål.

Skolans rådgivare och våra tränare guidar dig hela vägen mot framgång.



GEMENSKAPSKÄNSLA

Känslan av att vara en del av vår gemenskap hjälper dig att växa, både som spelare och som individ. Vi finns här för att stötta och inspirera dig.



**BLI BRA
BLI STARK
KOM TILL
HANGÖ GYMNASIUM**

Kontakta Oss



040 7485619
Ville-Heikki Talvenmaa



hankotennis.fi



info@hankotennis.fi

LÄS MER



HANGÖ GYMNASIUMS TENNISLINJE



**ANMÄL
DIG!**

**DELTA I EN GRATIS
PROVTRÄNING
PÅ OCH UTANFÖR BANAN.
TRÄFFA VÅRT TEAM OCH
FÅ EN KÄNSLA FÖR
PROGRAMMET.**



VÅRA

FACILITETER



UTMÄRKTA INOMHUSBANOR



PREMIUM SPA & FITNESS på Regatta Spa



DE BÄSTA GRUSBANORNA & SOMMAR- TURNERINGARNA I FINLAND



VI FOKUSERAR PÅ:

● TENNIS PÅ BANAN

Fokus på dina individuella behov och styrkor.

● FYSISK FÖRBEREDNING

Personlig plan för att förbättra din fysiska prestation.

● MENTAL TRÄNING

Analys av träning och matcher för att stärka din uthållighet och mentala skärpa.

● HANDLEDNING

En handledare stöttar dig i att kombinera idrott och studier.



TVÅ

UNIKA

PROGRAM

● HIGH PERFORMANCE €450/MÅNAD

För spelare med höga ambitioner och motivation att nå framgång inom tennis. Oavsett om du siktar på att bli professionell eller vill få ett stipendium vid ett amerikanskt universitet, bjuder vi in dig att träna med oss.

- 9 timmar/vecka på tennisbanan
- 3 timmar/vecka fysisk träning
- Gratis morgonmål
- Planering och deltagande i viktiga turneringar

● RECREATION €250/MÅNAD

Älskar du tennis och vill fortsätta utvecklas i en fantastisk utbildningsmiljö? Kom och var med oss!

- 4,5 timmar/vecka på tennisbanan
- 3 timmar/vecka fysisk träning
- Gratis morgonmål





MIKSI HANKONIEMEN LUKION TENNISLINJA?

VALMENTAJIEN KOKEMUS

Krasin ranking Usassa (NCAA DII) N21 (singel) ja N19 (double). Krasin oli kapteeni miesten joukkueessa ja kakkosvalmentaja Palm Beach Atlantic Universityssa.

Jussi on fysiikkavalmennuksen vastuuvälmentaja HTK:ssa. Jussi huolehtii jokaiselle pelaajalle yksilöllisen kehityksen. Jussin valmennuksessa fyysinen suoritustasosi nousee uudelle tasolle.

KAIKEN YHTEENSOVITTAMINEN

Autamme sinua menestymään kentällä ja kentän ulkopuolella. Treeniaikataulu laaditaan lukujärjestyksen ja kisakalenterin mukaan. Opinto-ohjaaja ja valmentajat tukevat sinua joka askeleella matkalla tavoitteeseesi. Valmennamme kolmella kielellä: suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

YHTEISÖLLISYYS

Tiedämme, että yhteisöön kuuluminen kasvattaa sinua pelaajana ja ihmisenä. Kannustamme ja tuemme sinua.



**KASVA!
KEHITY!
TULE HANKONIEMEN
LUKIOON!**

Ota yhteyttä



040 7485619
Ville-Heikki Talvenmaa



hankotennis.fi



info@hankotennis.fi

LISÄTIETOJA



**HANKONIEMEN LUKION
TENNISLINJA**



**ILMOITTAUDU
TÄNÄÄN**

**TULE TUTUSTUMAAN.
ILMAISESSA TRY-
OUTISSA TUTUSTUT
TREENEIHIN,
VALMENTAJIIN JA
LUKIO-OHJELMAAN.**



TREENIPAIKAT



**UPEA
TENNISHALLI**



**KORKEA-
LUOKKAINEN SPA
JA KUNTOSALI
Regatta Spassa**



**PARHAAT
MASSAKENTÄT JA
KESÄN ISOIMMAT
TURNAUKSET**



PANOSTAMME



KENTTÄHARJOITTELUUN

Keskitymme sinun tarpeisiisi ja autamme kehittämään vahvuuksiasi.



FYYSISEEN VALMISTAUTUMISEEN

Sinun fyysinen suorituskypysi paranee henkilökohtaisella ohjelmalla.



HENKINEN VALMENNUS

Ohjelmassa analysoidaan harjoitusottelut ja kisat. Parannamme sitkeyttäsi ja henkistä kestävyttäsi.



TUTOROINTI

Opinto-ohjaajasi huolehtii, että yhdistelmä toimii: loistat sekä opinnoissasi että kentällä.

KAKSI

MAHTAVAA

OHJELMAA



HIGH PERFORMANCE €450/KUUKAUSI

Linja on räätälöity pelaajille, joilla on tennistavoitteet korkealla. Jos tavoitteesi on ammattilaisuus tenniksessä tai stipendi Yhdysvaltoihin yliopistourheilijaksi, tule treenaamaan meille. Viikon harjoitukset:

- 9 tuntia/viikko tenniskentällä
- 3 tuntia/viikko fyysistä harjoittelua
- Ilmainen aamupala
- Suunnittelu ja osallistuminen tärkeisiin turnauksiin



RECREATIONAL €250/KUUKAUSI

Jos rakastat tennistä ja haluat kehittyä siinä, samalla kun opiskelet uniikissa ympäristössä, tule meille. Viikon harjoitukset:

- 4,5 tuntia/viikko tenniskentällä
- 3 tuntia/viikko fyysistä harjoittelua
- Ilmainen aamupala

