

# HVS ACADEMY KIDS

*Huom. Alla on esitelty lajiharjoitusten ajat, fysiikkaharjoituksia mahdollisesti myös ennen/ jälkeen lajiharjoitusten.*

## **Pikkutikrut 5-7v: Ohjelma 1 (4300 €)**

### **Harjoittelu:**

- Perusviikoilla 3 harjoitusta: ti 17–19, ke 13–15 ja pe 16–18
- Leiriviikot x7, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: Paikalla HVS:n/ HLK:n minikisoissa

## **Pikkutikrut 5-7v: Ohjelma 2 (3500 €)**

### **Harjoittelu:**

- Perusviikoilla 2 harjoitusta: ti 17–19 ja pe 16–18
- Leiriviikot x7, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: Paikalla HVS:n/ HLK:n minikisoissa

## **Oranssi tiimi 7-8v: Ohjelma 1 (6600 €)**

### **Harjoittelu:**

- Perusviikoilla 4 harjoitusta: ma-pe (13.00)14.00–16.00
- Leiriviikot x8, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa:

- x4 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)
- Players Invitational (5 pelipäivää)

## **Oranssi tiimi 7-8v: Ohjelma 2 (5400 €)**

### **Harjoittelu:**

- Perusviikoilla 3 harjoitusta: ma-pe 14.00-16.00
  - HPP Open viikolla ma-ti leiripäivät
- Leiriviikot x8, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa:

- x4 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)
- Players Invitational (5 pelipäivää)

### **Vihreä tiimi 8-9v: Ohjelma 1 (7800 €)**

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 4-5 harjoitusta: ma-pe (13.00)14.00-16.00, mahdollisesti aamuharjoituksia
- Leiriviikot x8, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa

- x5-7 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)
- Players Invitational (5 pelipäivää)

### **Keltainen tiimi 9-11v: Ohjelma 1 (9600 €)**

Pääkilpailut: TE-12, 12/14-Sm

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 6–8 harjoitusta: ma-pe 7.00–11.00 ja (13.00) 14.00–16.00
- Leiriviikot x9, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 5–6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa:

- x6-8 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)
- Kansainväliset x5-7 (Sis. valmentajien palkkakulut ja päivärahat)

### **Keltainen tiimi 9-11v: Ohjelma 2 (8200 €)**

Pääkilpailut: 12/14-JGP/ Sm, TE-12 (Suomessa)

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 4–5 harjoitusta: ma-pe 7.30–9.00 ja (13.00) 14.00–16.00
- Leiriviikot x8, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: x8-10 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)

## HVS ACADEMY GIRLS AND BOYS

*Huom. Alla on esitelty lajiharjoitusten ajat, fysiikkaharjoituksia mahdollisesti myös ennen/ jälkeen lajiharjoitusten.*

### **U14: Ohjelma 1 (9600 €)**

Pääkilpailut: TE-14 1. kategoria, 14-Em/ Winter cup/ Summer cup

Harjoittelu:

- Perusviikolla: 7–9 harjoitusta viikossa: ma-pe 7.30–11.00 ja (13.00) 14.00–16.00
- Leiriviikot x9, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 5–6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa:

- x6-8 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)
- Kansainväliset x6-8 (Sis. valmentajien palkkakulut ja päivärahat)

### **U14: Ohjelma 2 8200 €**

Pääkilpailut: 14/16-JGP/ SM, TE-14 3. kategoria (Suomessa)

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 5 harjoitusta: ma-pe 7.30–9.00 ja 14.00–16.00/ 16.00–17.30
- Leiriviikot x8, Tehopäivät x6
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: x8-10 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)

### **U16: Ohjelma 2 (9200 €)**

Pääkilpailut: 16/18-v. SM-kisat, ITF-J30/ J60, Tennisliiga/ 1-div., FJTT/ FT

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 6–7 harjoitusta: ti, to ja pe 7.30–9.00/ ma-pe 14.00–16.00

- Leiripäivät x15
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 5–6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: x8-10 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut).

**U16: Ohjelma 3 (8200 €)**

Kilpailukalenteri: 16/18-v. SM-kisat, 16-JGP, Suomen kv. kisat (TE-16 ja ITF), FJTT, 1. div.

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 5 harjoitusta: Ma-pe 16.00-19.00 + aamuharjoitus arkisin 7.30–9.00
- Leiripäivät x15
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: x8-10 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)

**U21: Ohjelma 2 (9200 €)**

Pääkilpailut: ITF-J60/ 100, Tennisliiga, Finnish Tour, Finnish Junior Tour, ITF Futures

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 6-8 harjoitusta: ti, to ja pe 7.30-11.00/ ma-pe 14.00-16.00
- Leiripäivät x15
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 5–6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: x8-10 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)

**U21: Ohjelma 3 (8200 €)**

Pääkilpailut: Tennisliiga/ 1-div., Finnish Tour, Finnish Junior Tour, Kv. kisat Suomessa

Harjoittelu:

- Perusviikoilla 5 harjoitusta: Ma-pe 16.00-19.00 + aamuharjoitus arkisin 7.30–9.00
- Leiripäivät x15
- Lepoviikot/ ei valmennusta: 6 viikkoa

Valmentaja kilpailuissa: x8-10 Suomessa (Sis. valmentajien kaikki kulut)