

Kondition	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
<b>Kraft</b> Ich habe Kraft und ...	... kann klettern, stützen, hangeln und ziehen.  ... kann erste Kräftigungsübungen ausführen.	... kann koordinativ anspruchsvollere Kraftübungen, welche mehrere Muskelgruppen beanspruchen, korrekt ausführen.	... kann meine Muskelmasse mit gezielten Trainingsmethoden vergrössern. ... kann verschiedene Krafttrainingsmethoden richtig anwenden.	... kann die Kraft möglichst tennisspezifisch trainieren. ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen.	... kann die Kraft auch erhalten. ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen. ... setze vermehrt wieder allgemeines Krafttraining ein.
<b>Ausdauer</b> Ich bin ausdauernd und ...	... kann mein Alter in Minuten laufen. ... kann über eine gewisse Zeit kurze intensive Belastungen im Wechsel mit kurzen Pausen aufrechterhalten (intermittierend).	... kann in verschiedenen Intensitätsbereichen trainieren. ... kann intermittierende Formen über längere Zeit aufrechterhalten.	... kann auch Kraft oder Schnelligkeit benötigte Aktivitäten länger aufrechterhalten.	... kann meine Schnelligkeit, Koordination und Explosivität auch über längere Ballwechsel, Matches oder Turniere erhalten.	... kann mein Leistungsniveau möglichst beibehalten. ... kann gleichmässige aerobe Belastungen über längere Zeit aufrechterhalten.
<b>Schnelligkeit</b> Ich bin schnell und ...	... kann auf Frequenzschnelligkeit und kurze Kontaktzeiten ausgerichtete Übungen schnell und präzise ausführen.	... kann unter Zeitdruck oder im Wettkampf mein Leistungslimit erreichen.	... kann eine hohe Schnellkraft, Startkraft und Explosivität zeigen. ... kann auch Schnelligkeit ausdauernd aufrechterhalten.	... kann komplexe Handlungen schnell ausführen. ... kann meine Schnelligkeit auch im Spiel effektiv einsetzen.	... kann mich noch immer schnellkräftig bewegen.
<b>Beweglichkeit</b> Ich bin beweglich, ...	... indem ich meinen vollen Bewegungsumfang regelmässig ausnutze.	... indem ich aktiv meine Beweglichkeit erhalte.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche. ... und kann verkürzte Muskulatur gezielt dehnen.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche ... weil ich auch entspannen kann.