



Swedish Padel Camp Schema 28 jan – 7 feb 2026 | Aqua Vista

Onsdag 28 jan 2026

Ankomst Göteborg

18.00-19.00, gemensam träff med presentation av gruppen och en genomgång av veckan för Göteborgsgänget, Sports bar

19.00 Gemensam middag

Torsdag 29 jan 2026

09.00-11.00, träning 2 tim/person

Vi börjar med en mjukstart där vi slår in oss och hittar träffen och tajmingen.

15.00-17.00, träning 2 tim/person

Vi tränar på taktiska spelmönster samt väggträning & tempo!

19.00 Gemensam middag

Fredag 30 jan 2026

Ankomst Stockholm

09.00-11.00, träning 2 tim/person

Vi tränar på grundlagsteknik, precision och säkerhet. Vi tränar på taktiska spelmönster.

15.00-17.00, träning 2 tim/person

Speltaktiska övningar, hörnet samt slagträning.

18.00-19.00, gemensam träff med presentation av gruppen och en genomgång av veckan för Stockholmsgänget, Sports bar

19.00 Gemensam middag

Lördag 31 jan 2026

Ankomst Köpenhamn

09.00-11.00, träning 2 tim/person

Intensiva volleyövningar för att förbättra, teknik, snabbhet och precision.

Träning på specialslag.

15.00-17.00, träning 2 tim/person

Vi har matchspel med coachande coach, speltaktiska övningar samt overheadträning

18.00-19.00, gemensam träff med presentation av gruppen och en genomgång av veckan för Köpenhamnssgänget, Sports bar

19.00 Gemensam middag

Söndag 1 jan 2026

08.00-12.00, träning 2 tim/person

Slagträning. Serve-retur samt väggträning.

15.00-19.00, träning 2 tim/person

Grundslag, volley & overheadträning samt matchspel!

19.00 After training & padel Quiz, Sportbaren

20.00 Gemensam middag

Måndag 2 jan 2026

08.00-12.00, träning 2 tim/person

Vi tränar bajada samt det defensiva spelet och positionering vid nät.

15.00-19.00, träning 2 tim/person

Vi tränar på overhead, lobb och kommunikation med vår partner.

19.00 After training & teori, sportsbaren

20.00 Gemensam middag

Tisdag 3 jan 2026

08.00-12.00, träning 2 tim/person

Vi tränar på Chiquita, speltaktiska mönster samt på overheadspelet.

15.00-19.00, träning 2 tim/person

Turnering

19.00 Avslutning för Göteborgsgänget samt prisutdelning vid banorna.

20.00 Gemensam middag

Onsdag 4 jan 2026 - Hemresa Göteborg

08.00-12.00, träning 2 tim/person

Vi tränar på taktiska spelmönster samt väggträning & tempo!

15.00-19.00, träning 2 tim/person

*Intensiva volleyövningar för att förbättra, teknik, snabbhet och precision.
Speltaktiska övningar. Grundslagsträning.*

19.00 After training vid lobbybaren.

20.00 Gemensam middag

Torsdag 5 jan 2026

08.00-12.00, träning 2 tim/person

Vi tränar vidare på det defensiva spelet samt det offensiva spelet

15.00-19.00, träning 2 tim/person

Vi spelar matcher och ni blir coachade av oss coacher på att spela mer taktiskt!

19.00 Avslutning för Stockholmsgänget.

20.00 Gemensam middag

Fredag 6 jan 2026 - Hemresa Stockholm

08.00-12.00, träning 2 tim/person

Vi tränar vidare på volley, bandeja/vibora, smash, lobb och grundslag

15.00-19.00, träning 2 tim/person

Speltaktiska övningar samt slagträning.

19.00 Avslutning för Köpenhamngänget

20.00 Gemensam middag

Lördag 7 jan 2026 - Hemresa Köpenhamn