

U23 på vej mod senior

Bordtennis-specifikt	Træning	Har sin træningsbase i udlandet hvor niveauet er sådan, at spilleren bliver udfordret omkring og ovenfor sit niveau og spilmæssige færdigheder hver dag. Søger hele tiden topsparring og ekstra træningsmuligheder
	Stævner	Spiller invitationsstævner og internationale stævner arrangeret af internationalt/europæisk forbund. Stævner udvælges ud fra at de er enten udfordrende, rangliste- eller indtægtsgivende.
	Ligaspil	Fokuserer på ligaspil i udlandet med et mål om at avancere op i de central- og østeuropæiske ligaer.
Karriere og livet rundt om bordtennis	Målsætninger	Målsætning om at blive professionel indenfor fem år samt begynde at kunne leve (primært) af at spille bordtennis. Har ambitioner om at repræsentere Danmark i de store mesterskaber som senior. Bordtennis er ens absolutte førsteprioritet.
	Uddannelse	Evt. videregående uddannelse på distance/lokalt i nærheden af træningsmiljøet. Uddannelse tilpasset efter bordtennis.
	Arbejde	Arbejder evt. ved siden af sin bordtennis - gerne som træner for at samtidigt at arbejde med sin faglige viden og spilforståelse.
	Planlægning	Har en individuel sæsonplan, som er udarbejdet i samarbejde med ansvarlig klubtræner og forældre - med input fra ansvarlig landstræner.
Træning	Fysisk træning	Har et fysisk program for at passe på sin krop samt ét for at arbejde med individuelle fysiske kompetencer. Følger begge løbende og tilpasses ud fra trænings-/konkurrenceperiode.
	Mental træning	Arbejder med tilknyttet ekspert enten løbende eller over bestemte perioder. Har indarbejdet rutiner og forberedelser som bruges regelmæssigt ifm. konkurrencer.