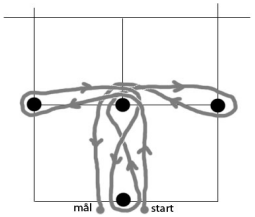
Namn:		Datum:						
Runda planen	Med flygande start, runda en planhalva utan att nudda linjerna.	Vänster						
Maxfart	Tidtagning från nät till nät	Höger						
Sprint	Från nät till baslinje. Bakjul nuddar nätet.	1						
Acceleration	Tidtagning till framhjul nuddar baslinjen.	2						
	Ringa in bästa tid för dagen	3						
Stefans labyrint		1						
Manövrering		2						
		3						
Korta solfjädern	Solfjäder inom en fjärdedel av en planhalva. Start mitt mellan	1						
Svängteknik	serve- och baslinje, sedan först till mitt på baslinjen, tillbaks	2						
	osv. till slut efter sträcka servekrysset till startposition.	3						
Idioten	Baslinje – 1:a kvart – B – Servelinje – B – 3:e kvart – B – Nät –	1						
Mjölksyra	- B – 3:e kvart – B – Servelinje – B – 1:a kvart – B	2						
Återhämtning	Samma två gånger till, med 20 sekunders vila mellan.	3						
Åttan	Åttor som gör yttervarv runt hörnen på baslinjen och	Efter 5						
Uthållighet	servelinjen. Start och mål i mitten, 10 varv.	Efter 10						