

# TRÆNINGSPLAN RANDERS TENNISKLUB – UDE 2018

## Træningshold & aktiviteter

- Standerhejsning d. 21. April
- Træningsstart udendørs 23. April

### Ferie og helligdage i følgende uger

Ingen træning i skolernes sommerferie samt Store Bededag 27. April, Kristi Himmelfartsdag 10. Maj, 2. Pinsedag d.21.Maj

### Planlagte aktiviteter i udendørssæsonen – se alle tilbud på [www.randerstennisklub.dk](http://www.randerstennisklub.dk)

- Tennissportens dag 5. Maj
- Danske Bank Open 18.-20. Maj
- Holdturnering termer: 12/5, 13/5, 26/5, 27/5, 2/6, 3/6
- JM i Tennis 8.-10 juni
- JM i Tennis 15.-17. Juni
- 24.juni Klubbens fødselsdag
- Gudenå Cup 29/6 – 3/7
- Løveapoteket Cup 21.-22. juli
- Sommer Tour under Dansk Tennisforbund (DTF) – se termer på [www.tennis.dk](http://www.tennis.dk)
- Tennissommerskole 6.-9. August (UGE 32)
- Holdturnering termer: 11/8, 12/8, 18/8, 19/8
- Intersport Cup 14.-16. September
- Sæsonafslutning/træningsstop udendørs 21. September

## Spørgsmål & henvendelse vedr. træning

Kontakt venligst trænerteamet:

Niels Rokkjær

Mail: [nielsrokk@gmail.com](mailto:nielsrokk@gmail.com)

Mobil: 20 63 35 90

Kim Ankerstjerne

Mail: [kim@jubiiipost.dk](mailto:kim@jubiiipost.dk)

Mobil: 30 24 83 14

Adam Juel-Blicher

Mail: [adamblischer@gmail.com](mailto:adamblischer@gmail.com)

Mobil: 40 74 20 17

## Junior årgange 2018

Følgende årgange hører til respektive rækker:

U10 – årgang 2008 og yngre

U12 – årgang 2006 og 2007

U14 – årgang 2004 og 2005

U16 – årgang 2002 og 2003



Tid / trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Mandag</b>			
15-16 Niels	Elite junior	Josefine Brix	5
15-16 Kim	Talent mini Talent junior	Florent Uka, Magnus Borup, Christian T. Andersen, August Emil Folkermann, Wiliam Carøe, Filip Nissen, Kasper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Hjalmar Hoffmann-Petersen	6+7+8 10+11
16-17 Kim/Oliver S	Junior	Anesa Hyseni, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Sofie-Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Michelle Henriette Hansen  Khushis Jensen, Nicolien Steenhuisen, Sarah Herkert, Sarah Muric, Annesofie Merrild Clausen, Erza Zigaj, Erlisa Istrefi, Anita Zegiri	5+6+7+8 10+11
16-17 Niels	Junior	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Sofie Hoffmann, Mikkeline Quist, Victoria Antanova, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen	1+2 10+11
17-18 Kim Magnus, Oliver	Junior	Astrid Andersen, Nanna Langberg, Kamilla Kovalenko, Emily Brix Benjamin Bonde, Luca Næser, Carlos Jørgensen, Patrick Jensen, Vadim Lopushnyan	1+2+3+4 10+11
18-19.30 Kim	Elite junior Senior	Alexandru Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Villads Svendsen, Annelieke Steenhuisen, Signe L. Christiansen, Oliver Stendal Revsgaard, Laurits Mørup, Dali Dragutinovic, Frederik Leerhøy, Gustav Gradman, Jacob Christoffersen, Helle Friis, Dorthe Amtoft Sørensen, Thomas Rokkjær, Julius Rokkjær, Klaus Nielsen, Lisbeth Nielsen	5+6+7+8 10+11
19.30-21 Kim	Senior (turnering)	Anders M. Sørensen, Jes Harfeld, Jesper Stormes, Lars Elkjær, Mikkel Krag, Nicolai Sloth, Oliver Holst-Sørensen, Sicco Steenhuisen, Kristian Jørgensen, Kiranan Luxmy, Daniel Halgaard	5+6+7+8 10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Tirsdag</b>			
07.30-09.00 Niels	Elite junior	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Emma Lystlund	5+6+7 10+11
16-17 Niels	Talent junior	Emma Lystlund, Emma Muric, Josefine Brix, Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard	5+6+7 10+11
17-18 Niels	Elite junior Talent junior	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Oliver Steendahl, Laurits Mørup, Josefine Brix	5+6+7+8 10+11
18-19 Niels	Senior (motionist)	Hugo Bech, Kell Glumsøe Nielsen, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard Richardt Zivatkauskas, Thomas Foursom, Birgitte Sveigaard, Lisbeth Gejlsberg, Dorte Amtoft Sørensen, Helle Friis, Lisbeth Nielsen	5+6+7+8 10+11
19-20 Niels	Senior- motionister Doubletræf	Doubletræf	5+6+7+8 10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Onsdag</b>			
14-15 Kim	Super senior Begynder Let øvet	NYT TILBUD	5+6 10+11
15-16 Kim	Talent junior	Conrad Gradman, Kasper Molich Hoff Pallesen	5 10
16-17 Kim  Niels	Junior	Nikolaj Nygaard, Lukas Rasmussen, Nikolaj Sergejuk, Gustav Larsen, Emil Østrup, Artur Noorbergen, Kyril Derkach, Florent Uka  Anesa Hyseni, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Sofie-Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Michelle Henriette Hansen, Erlisa Istrefi, Anita Zegiri	1+2+3+4 10+11
17-18 Kim/Laurits	Tumle (familie tennis)  6-10 år	Alice Arhaut, Ella Moustgaard, Storm Moustgaard, Christian Jørgensen, Carl Emil Nielsen, Carl Blåbjerg Møller, Sofia Langberg, Astrid Andersen, Nanna Langberg, Kamilla Kovalenko, Emily Brix, Benjamin Bonde, Luca Næser, Carlos Jørgensen, Patrick Jensen, Vadim Lopushnyan + NYE	10+11
17-18 Niels/Laurits	Junior (nybegyndere) 11-17 år	NYE+ Elisa Skjødt Bang, Emilie S. Rasmussen	9
17-18 Camilla	Junior Junior talent	Vilas G. Bødker, Sofie S. Rasmussen, Emil Adriansen, Mads Adriansen, Thea Asferg, Mikkel Rafn, Oliver N. Bader, Thorbjørn Christensen (Conrad Gradman, Kasper Molich Hoff Pallesen), Felix Poulsen	1+2+3+4
18-19 Niels/Kim	Senior Begynder +Nye	Maira Jørgensen, Lisbeth Sastrup Kristensen, Helle Rahim, Ulla Lundsgaard, Anette Nielsen, Irfan Muric, Jesper Lystlund	1+2+3+4 10+11
19-20 Niels/Kim	Senior Let øvede	Naser Balderlou, Thomas Clausen, Louise Dybdahl, Bianca Blaabjerg, Tina Jensen, Sussie Højvang Rasmussen, Maria Arbjerg, Billy Norup, Tine Lind, Charlotte Gradman	1+2+3+4 10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Torsdag</b>			
07.30-09.00 Niels	Morgentræning Elite junior Talent junior	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen Emma Muric, Emma Lystlund, Villads Svendsen, Laurits Mørup, Oliver Steendahl	5+6+7+8 10+11
16-17 Niels	Talent junior	Emma Muric, Emma Lystlund, Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Josefine Brix	5+6 10+11
17-18.30 Niels	Elite junior	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen Julius Rokkjær, Amra Vaizovic, Daniel McTear	5+6+7+8 10+11
18.30-20.30 Niels	Senior Elite junior	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen ( <b>træner med senior kl. 18.30-19.30</b> )  Anders M. Sørensen, Jesper Stormes, Lars Elkjær, Martin Rafn, Mikkel Krag, Nicolai Sloth, Oliver Holst-Sørensen, Sicco Steenhuisen, Signe L. Christiansen, Gustav Gradman, Jacob Christoffersen, Jes Harfeld, Kristian Jørgensen, Thomas Jacobsen, Frederik Leerhøy, Kiranan Luxmy, Daniel Halgaard, Ann Pedersen	5+6+7+8 10+11

Tid/træner	Hold	Deltagere	Baner
<b>Fredag</b>			
14-15.30 Adam	Elite junior	Annelieke Steenhuisen, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Alex Achimescu	5+6 10+11
14-15 Kim	Talent junior	Conrad Gradman, Kasper Molich Hoff Pallesen	7
15-16 Niels/Kim	Bobler junior Talent junior	Magnus Borup, Christian T. Andersen, August Emil Folkermann, Wiliam Carøe, Filip Nissen, Hjalmar Hoffmann-Petersen Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen Conrad Gradman, Kasper Molich Hoff Pallesen	7+8
15.30-17 Adam	Elite junior	Annelieke Steenhuisen, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Alex Achimescu	5+6 10+11
16-17 Kim	Junior	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Sofie Hoffmann, Mikkeline Quist, Victoria Antanova, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen, Camille Vestergaard	1+2+3
16-17 Niels	Junior	Khushis Jensen, Nicolien Steenhuisen, Sarah Herkert, Sarah Muric, Annesofie Merrild Clausen, Erza Zigiaj, Nikolaj Nygaard, Kyril Derkach	7+8
17-19 Adam/Kim	Talent junior	Emma Lystlund, Emma Muric, Josefine Brix, Oliver, Laurits	5+6+7+8 10+11