

TRÆNINGSPPLAN RANDERS TENNISKLUB – INDE 2018/2019

Træningshold & aktiviteter

Ferie og helligdage i følgende uger:

Sidste træningsdag udendørs 2018: Fredag den 21. september

Første træningsdag indendørs 2018-19: Mandag den 1. oktober

Uge 42 – efterårsferie – ingen træning

Sidste træningsdag før jul – fredag den 21. december

Første træningsdag efter nytår – onsdag den 2. januar

Uge 7 – vinterferie – ingen træning

Sidste træningsdag indendørs – fredag den 12. april

Første træningsdag udendørs 2019 – tirsdag den 23. april (eller mandag den 29. april) – nærmere information følger senere.

Planlagte aktiviteter i indendørssæsonen:

Følg med på vores platforme, hvor vi løbende vil annoncere aktiviteter, camps og andre events:

Hjemmeside – se mere her!

<http://www.randerstennisklub.dk/>

Facebook – se mere her!

<https://www.facebook.com/RandersTennisklub/>

Turneringer og stævner udbydes også i DTF og JTU regi.

JTU aktiviteter og stævner – se mere her:

<http://jtu.dk/jtu/>

DTF Vinter Tour Stævner – se mere her:

<https://tennis.dk/spiller/turneringer/individuelle-turneringer/vinter-tour/>

Spørgsmål & henvendelse vedr. træning

Kontakt venligst trænerteamet:

Kim Ankerstjerne

kim@jubiipost.dk

Mobil: 30 24 83 14

Alexander Dheka

alexanderdheka@yahoo.com

Mobil: 91 82 57 63

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
Mandag			
15-16 Kim/Alex	Junior Talent 2	Florent Uka, Magnus Borup, Christian T. Andersen, August Emil Folkermann, Wiliam Carøe, Filip Nissen, Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Hjalmar Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen	10+11
16-17 Alex/Kim	Junior Elite	Alexandru Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Julius Rokkjær, Amra Vaizovic, Josefine Brix, Emma Muric	10+11
17-18 Alex/Kim	Junior Elite	Alexandru Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Julius Rokkjær, Amra Vaizovic, Josefine Brix, Emma Muric	10+11
18-19 Niels/Kim	Senior / let øvet + begynder	Maira Jørgensen, Helle Rahim, Ulla Lundsgaard, Anette Nielsen, Steffen Rousing, Karin Leth, Niels Leth, Jens Kjær, Hanne Jul-Rasmussen, Stine Helsing, Bo Helsing	10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
Tirsdag			
06.30-07.30 Alex	Junior Talent 1	Josefine Brix, Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen	10+11
07.30-09.00 Alex	Junior Elite	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria Andersen	10+11
15-16 Alex	Junior	Khushis Jensen, Erlisa Istrefi, Erza Zigaj + evt. flere	10
16-17 Alex/Niels	Junior	Anesa Hyseni, Sofie-Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Michelle Henriette Hansen, Nicolien Steenhuisen, Sarah Muric, Gustav B. Pedersen, Hjalmar Hoffmann-Petersen, Magnus Borup, Anne-Sofie Clausen	10+11
17-18 Alex	Junior U17	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Sofie Hoffmann, Mikkeline Quist, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen, Elisabeth Østergaard, Viktoria Antonova, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen	10+11
18-19 Alex	Junior Elite	Alexandru Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Julius Rokkjær	10+11
19-20.00 Alex	Senior 1	Anders M. Sørensen, Jesper Stormes, Lars Elkjær, Martin Rafn, Mikkel Krag, Sicco Steenhuisen, Thomas Jacobsen, Phillip Adamcik Juniorer i rotation afhængig af plads: Alexandru Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Julius Rokkjær	10+11
20-21.00 Alex	Senior 1+2	Hvis der er plads kan dem fra senior 1 fortsætte. Nicolai Sloth, Oliver Holst-Sørensen, Signe L. Christiansen, Gustav Gradman, Jacob Christoffersen, Jes Harfeld, Frederik Leerhøy, Kiranan Luxmy, Daniel Halgaard, Oliver Steendal, Laurits Mørup	10+11
21-21.30 Alex	Senior 2	Nicolai Sloth, Oliver Holst-Sørensen, Signe L. Christiansen, Jacob Christoffersen, Jes Harfeld, Kiranan Luxmy, Daniel Halgaard, Oliver Steendal, Laurits Mørup	10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
Onsdag			
14-15 Kim	Junior Talent 1	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Christian T Andersen, Wiliam Brøndum	10+11
15-16 Kim/Alex	Talent Junior 2	Florent Uka, Filip Nissen, Anesa Hyseni, Erza Zigaj, Nikolaj Nygaard, Nicolien Steenhuisen, Sarah Muric, Erlisa Istrefi	10+11
16-17 Kim/Alex	Talent Mini	Astrid Andersen, Nanna Langberg, Kamilla Kovalenko, Benjamin Bonde, Luca Næser, Carlos Jørgensen, Patrick Jensen, Thorbjørn Christensen, Marius Olesen	10+11
17-18 Kim+ hjælpetræner	Tumletennis	Lena Pahlke, Elvin Talic, Christian Jørgensen, Carl Emil Nielsen, Melissa Jensen, Benjamin Arensbach + flere/nye	10
17-18 Alex+ hjælpetræner	Junior (nybegyndere) 11-17 år	Elisa Skjødt Bang, Emilie S. Rasmussen Lukas Besborg, Mads Lehner, Frida Anderson, Anne Thøgersen, Astrid Dybdahl, Cecille Søborg, Deborah Pahlke, Mille Riis Sørensen, Bertram Krebs, Daniel Pereula	11
19-20 Niels/Kim	Senior Begynder/let øvede	Irfan Muric, Naser Balderlou, Thomas Clausen, Louise Dybdahl, Bianca Blaabjerg, Tina Jensen, Sussie Højvang Rasmussen, Billy Norup, Tine Lind, Charlotte Gradman	10+11
20-21 Niels/Kim	Senior-øvede	Hugo Bech, Kell Glumsøe Nielsen, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Richardt Zivatkauskas, Thomas Foursom, Lisbeth Gejlsberg, Dorte Amtoft Sørensen, Helle Friis	10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
Torsdag			
07.30-09.00 Alex	Junior Elite	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen Emma Muric, Victoria Andersen	10+11
15-16 Alex	Junior Talent 1	Josefine Brix, Emma Muric, Ingrid Moustgaard	10
15-16 Niels	Junior Talent 2	Gustav B. Pedersen, Hjalmar Hoffmann-Petersen, Magnus Borup, Sofie Holm	11
16-17 Niels	Junior U17	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Sofie Hoffmann, Mikkeline Quist, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen, Elisabeth Østergaard, Viktoria Antonova	11
16-17 Alex	Junior Elite	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen	10
16-17 Kamptræning Ingen Træner	Junior Talent 1	Josefine Brix, Emma Muric, Kirstine Clausen, Ingrid Moustgaard	3+4 Kunstgræs
19-20 Niels	Senior	Kiranan Luxmy, Klaus Nielsen, Dali Dragutinovic, Helle Friis, Dorthe Sørensen, Oliver Steendal, Laurits Mørup	10+11

Tid/træner	Hold	Deltagere	Baner
Fredag			
14-15 Alex/Kim	Junior Talent 1	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Kirstine Clausen, Ingrid Moustgaard	10+11
15-16 Alex	Junior Elite	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen	10
15-16 Kim	Talent Mini	Astrid Andersen, Nanna Langberg, Kamilla Kovalenko, Patrick Jensen, Marius Olesen,	11
16-17 Kamptræning/ fysisk træning Alex	Junior Elite	Alex Achimescu, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen	3+4 Kunstgræs
16-17.30 Kim	Junior Elite	Josefine Brix, Emma Muric, Amra Vaizovic, Daniel McTear, Julius Rokkjær	10+11
17.30-19 Kim	DROP-IN Åbne baner	Elisa Skjødt Bang, Emilie S. Rasmussen Lukas Besborg, Mads Lehner, Frida Anderson, Anne Thøgersen, Astrid Dybdahl, Cecille Søborg, Deborah Pahlke, Khushis Jensen, Nikolaj Nygaard, Erlisa Istrefi, Anita Zegiri, Annesofie M. Clausen, Erza Zigiaj. Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Sofie Hoffmann, Mikkeline Quist, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen, Elisabeth Østergaard, Viktoria Antonova, Sarah Kirstine Timm, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Bertram Krebs, Daniel Pereula	10+11