

# TRÆNINGSPPLAN RANDERS TENNISKLUB – 2019/2020

## Træningshold & aktiviteter

### Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag indendørs 2019-20: Mandag d. 30. september

Sidste træningsdag inden jul: Fredag den 22. december

Start efter nytår: Tirsdag den 2. januar

Vinterferie i uge 7 – ingen træning (evt. camp - nærmere information følger)

Påskeferie i uge 15 (nærmere information følger)

Sidste træningsdag indendørs 2019-20: Fredag den 17. april

Opstart udendørs 2020: Mandag den 27. april

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:

#### Senior motion/begynder:

Niels Rokkjær

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

Mobil: 20 63 35 90

#### Junior begynder/letøvet:

Alexander Eric Dheka

[alexanderdheka@yahoo.com](mailto:alexanderdheka@yahoo.com)

Mobil: 91 82 57 63

#### Talent/elite:

Alexander Eric Dheka

[alexanderdheka@yahoo.com](mailto:alexanderdheka@yahoo.com)

Mobil: 91 82 57 63

### Junior årgange 2019

Følgende årgange hører til respektive rækker:

U10 – årgang 2009 og yngre

U12 – årgang 2007 og 2008

U14 – årgang 2005 og 2006

U16 – årgang 2003 og 2004

Tid / trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Mandag</b>			
12-13 Niels	"super-senior"	Esther Christensen, Anna Grethe Iversen, Hans Hundevad, Inger Andersen og Poul Erik Sand Andersen	
13-14 Niels	"super-senior"	Hans Hoff, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Stehn Strøm, Jan Ingstrup, Birgit Randrup Thomsen, Christer Hedegaard, Søren Lager, Palle Baunsgaard	
14-15 Niels	"super-senior"	Navne følger snarest.	
15-16 Alexander	Junior Talent 1	Christian T. Andersen, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen, Emanuel Østergaard, William Carøe, Kirstine Merrild Clausen, Casper Molich Hoff Pallesen,	10+11
16-17 Alexander	Junior elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria Andersen, Julius Rokkjær, Gustav Andersen	10+11
17-18 Alexander Victoria Emma	Junior bredde	Astrid T. Andersen, Thorbjørn Christensen, Kamilla Kovalenko, Marius Olesen, Nicolien Steenhuisen, Sarah Muric, Erza Zigaj, Anne-Sofie Clausen, Emma B, Pedersen, Khushis Jensen, Ellen Holm Petersen	10+11
18-19 Niels Alexander	Senior/let øvet+begynder	Helle Rahim, Ulla Lundgaard, Anette Nielsen, Karin Leth, Niels Leth, Hanne Jul-Rasmussen, Peter + nye	10-11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Tirsdag</b>			
06.30-07.30 Alexander	Junior Talent 1	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen,	10+11
07.30-09.00 Alexander	Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Emma Muric	10+11
16-17 Alexander	Junior Talent 1	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen,	10 +11
17-18 Alexander	Junior U17	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang, Viktoria Antonova, Katrine S. Iversen, Freja Frost Knudsen, Sofia Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær	10+11
18-19 Alexander	Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Victoria Andersen, Gustav Andersen, Julius Rokkjær, Mads Henningsen	10+11
19-20 Alexander	Senior 1	Tre – fem af ovenstående Junior elite spillere – suppleret af Thomas Jacobsen, Jacob Vesterstrøm, Martin Rafn, Anders Sørensen, Mads Henningsen	10+11
20-21.30 Alexander	Senior 2	Alle senior herrer fortsætter – Thomas, Anders, Jacob, Lars, Martin – suppleret af: Mikkel Krag, Jesper Stormes, Sicco Steenhuisen, Oliver Holst, Daniel Halgaard, Jes Harfeld, Lars Elkjær – hvis alle kommer, så er der nogle af seniorherrer fra kl. 19-20 holdet, der stopper kl. 20.00	10+11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Onsdag</b>			
14-15 Alexander	Junior Talent 1	Conrad Gradman, Christian T. Andersen, William Brøndum, Emanuel Østergaard	10-11
15-16 Alexander Victoria	Junior Talent 2	Nicolien Steenhuisen, Sarah Muric, Erza Zigaj, Anne-Sofie Clausen, Khushis Jensen, Emma B, Pedersen, Astrid T. Andersen, Kamilla Kovalenko, Marius Olesen	10+11
16-17 Alexander Victoria	Junior begynder og letøvede 12år og opefter	Alberte Frost, Trine Sortberg, Deborah Pahlke, Frida Anderson, Mads Lehner, Arlinda Sejfija	10-11
17-18 Alexander Victoria	Junior begynder og letøvede under 12 år	Melissa Højvang Jensen, Ellen Holm Petersen, Lisbeth Nautrup, Elvin Talic, Ella Moustgaard, Storm Moustgaard, Thorbjørn Christensen, Merle Staflin	10-11
19-20 Niels Martin	Senior begynder/let øvede	Morten Hansen, Naser Balderlou Thomas Clausen, Louise Dybdahl, Bianca Blaabjerg, Tina Jensen, Sussie Højvang Rasmussen, Billy Norup, Tine Lind, Charlotte Gradmann, Joe Moustgaard	10+11
20-21 Niels Martin	Senior-Øvede	Hugo Bech, Kell Glumsøe Nielsen, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Richardt Zivatkauskas, Thomas Foersom, Lisbeth Gejlsberg, Helle Friis, Peter Johansen	10+11
<b>16.30-18.00</b>	<b>Junior Elite</b>	<b>Fysisk træning Langvang</b>	

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Torsdag</b>			
07.30-09.00 Alexander	Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Emma Muric	10+11
15-16 Alexander	Junior talent 1	Ingrid Moustgaard, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Petersen	10+11
16-17 Alexander	U17 piger	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Amalie Bræmer Jensen , Lærke Huahang ,Viktoria Antonova , Katrine S. Iversen, Freja Frost Knudsen, Sofia Holm Petersen , Sarah Kirstine Harkjær	10+11
19-20 Niels	Senior Øvede	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Emma Muric, Irfan Muric, Dali, Ann Pedersen	10+11



Tid/træner	Hold	Deltagere	Baner
<b>Fredag</b>			
14-15 Alexander	Junior Talent 1	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen	10
		Kamptræning	11
15-16 Alexander	Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg,	10
		Kamptræning	11
16-17 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Victoria Andersen, Julius Røkkjær	10
		Kamptræning	11
17-18 Alexander	Junior Elite	Kirsten Merrild Clausen, Emma Muric, Ingrid Moustgaard	10
		Kamptræning	11