

TRÆNINGSPLAN – SOMMER 2020

COVID-19 - PLAN

Opdateret 10. maj 2020

Træningshold & aktiviteter:

Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag udendørs 2020: 4. maj 2020

Sidste træningsdag inden skolesommerferie: Fredag den 26. juni 2020

Start efter skolesommerferie: Mandag den 10. august

Sidste træningsdag udendørs 2020: Fredag den 25. september 2020

Opstart indendørs 2020: Mandag den 5. oktober 2020

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

- Hjemmeside: <http://www.randerstennisklub.dk/>
- Facebook-side: <https://www.facebook.com/RandersTennisklub/>
- Facebook-gruppe juniorer: <https://www.facebook.com/groups/490899671527700/>
- 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/>

Opvarmning

For at kunne gennemføre træningen så effektivt som muligt forventes det, at alle juniorspillere på elitetræning samt Talent 1 og Talent 2 har lavet fysisk opvarmning, når træningstiden startes. Er der brug for hjælp til opvarmningsprogram, så spørg din træner, som gerne hjælper!

Atbud

I denne tid er det blevet ekstra vigtigt, at der gives besked til den ansvarlige træner såfremt en spiller er forhindret i at deltage i træningen.

Spørgsmål & henvendelse vedr. træning - Kontakt venligst trænersteamet:

Senior motion/begynder:

Niels Rokkjær

nielsrokk@gmail.com

Mobil: 20 63 35 90

Junior begynder/letøvet:

Jørgen Nørsgaard

jn@randerstennisklub.dk

Mobil: 25 56 30 69

Talent/elite:

Alexander Eric Dheka

alexanderdheka@yahoo.com

Mobil: 91 82 57 63

Junior årgange 2020:

Følgende årgange hører til de respektive rækker:

U10 – Årgang 2010 og yngre

U12 – Årgang 2008-2009

U14 – Årgang 2006-2007

U16 – Årgang 2004-2005

U18 – Årgang 2002-2003



Mandage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 10:00-11:30 Jørgen (Alexander)	Børn med særlige behov	Følger	6+7 Padel
Kl. 12:00-13:00 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Anna Grethe Iversen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ole Elkjær og Inger Andersen	5-6
Kl. 13:00-14:00 Niels	"Super-Senior" 2	Hans Hoff, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen,	5
	"Super-Senior" 3	Stehn Strøm, Jan Ingstrup, Birgit Randrup Thomsen, Christer Hedegaard, Søren Lager, Bente Baunsgaard	6 – 7
Kl. 15:30-16:50 Alexander Gustav	Juniorer 0/12 år Hold 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Hjalmar Hoffmann-Petersen, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen, Anne-Sofie Clausen,	5-6
	Juniorer 0/12 år Hold 2	William Carøe Brøndum, Christian T. Andersen, Gustav B. Pedersen, Emma B. Pedersen, Sarah Muric, Nicolien Steenhuisen	7-8
Kl. 15:30-16:50 Jørgen Victoria Emma	Juniorer 0/12 år Hold 3	Signe Dahlerup, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Cecillia Leerhøy, Viktoria Antonova, Alberte Frost	1-2
	Juniorer 0/12 år Hold 4	Olivia Gradman, Laura Thrige, Sarah Kirstine Harkjær, Sofia Holm Petersen, Erza Zigaj, Nonni Khushis Jensen	3-4
	Juniorer 0/12 år Hold 5	Nye	1
Kl. 17:00-18:00 Jørgen Tommy Gustav	Juniorer u/12 år Hold 1	Marius Olesen, Astrid T. Andersen, Kamilla Kovalenka, Ellen Holm Petersen, Alexandra Vitulskyte, Merle Staflin	1-2
	Juniorer u/12 år Hold 2	Storm Moustgaard, Lisbeth Nautrup, Ella Moustgaard, Melissa Højvang Jensen, Mateen Abdul, Sofia Abdul, Elvin Talic,	5-6
	Juniorer u/12 år Hold 3	Nye spillere: Niels Merrild Clausen, Alma Lystlund, Carl Andersen, Nana Nygaard Kaed, Camilla?	7-8

Kl. 17:00-18:00 Alexander	Fysisk Træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen	UDEN-DØRS
Kl. 18:00-20:00 Alexander	Holdspillere Senior 1	Anders M. Sørensen, Martin Rafn, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria Andersen,	1-2
	Holdspillere Senior 2	Lars Elkjær, Jes Harfeld, Jesper Stormes, Daniel Halgaard, Gustav Andersen, Magnus Lindberg	5-6
	Holdspillere Senior 3	Sicco Steenhuisen, Signe L. Christiansen, Mikkel Krag	7-8
Kl. 19:00-20:00 Niels Jørgen	Voksen Begyndere Voksen Intro 1	Christine, Maiken + 1, Lenka Malene (25/5)	3
	Voksen Begyndere Voksen Intro 2	Nye spillere	4
Kl. 20:00-21:00 Niels Jørgen	Voksen Letøvet Hold 1	Helle Rahim, Ulla Lundgaard, Hanne Jul-Rasmussen, Niels Leth, Elmira Abzaletdinova, Carsten N. Thomsen, Anette Nielsen, Kim Christiansen	1-3
	Voksen Letøvet Hold 2	Sofie Pedersen, Kia Gyruv Ullits, Rasmus Skovbo, Karin Leth	4

Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Hjalmar Hoffmann-Petersen, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen	5-6
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg	5-6
Kl. 16:00-17:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Gustav Andersen	1-2
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Junior Talent	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen	1-2

Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 10:00-11:30 Jørgen Niels	Senior 60+ intro	Opstart afventer	5+6+7+8
Kl. 15:30-16:50 Alexander Gustav	Juniorer 0/12 år Hold 1	Conrad Gradmann, Hjalmar Hoffmann-Petersen, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen, Anne-Sofie Clausen,	5-6
	Juniorer 0/12 år Hold 2	William Carøe Brøndum, Christian T. Andersen, Gustav B. Pedersen, Emma B. Pedersen, Sarah Muric, Nicolien Steenhuisen	7-8
Kl. 15:30-16:50 Jørgen Victoria	Juniorer 0/12 år Hold 3	Signe Dahlerup, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Cecillia Leerhøy, Viktoria Antonova, Alberte Frost	3-4
	Juniorer 0/12 år Hold 4	Olivia Gradman, Laura Thrige, Sarah Kirstine Harkjær, Sofia Holm Petersen, Erza Zigiaj, Nonni Khushis Jensen	1-2
	Juniorer 0/12 år Hold 5	Nye spillere	1
Kl. 17:00-18:00 Jørgen Tommy Gustav	Juniorer u/12 år Hold 1	Marius Olesen, Astrid T. Andersen, Kamilla Kovalenka, Ellen Holm Petersen, Alexandra Vitulskyte, Merle Staflin	1-2
	Juniorer u/12 år Hold 2	Storm Moustgaard, Lisbeth Nautrup, Ella Moustgaard, Melissa Højvang Jensen, Mateen Abdul, Sofia Abdul, Elvin Talic,	5-6
	Juniorer u/12 år Hold 3	Nye spillere: Niels Merrild Clausen, Alma Lystlund; Carl Andersen, Nana Nygaard Kaed, Camilla?	7-8
Kl. 16:30-18:00	Junior Elite Fysisk træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg	Langvang <i>AFLYST</i>
Kl. 19:00-20:00 Niels Jørgen	Senior Motionister Hold 1	Naser Balderlou, Louise Dybdahl, Bianca Blaabjerg, Thomas Clausen, Morten Hansen, Billy Norup	5-6
	Senior Motionister Hold 2	Charlotte Gradmann, Tina Jensen, Sussie Højvang Rasmussen	7

Kl. 20:00-21:00 Niels Jørgen	Senior Motionister Hold 3	Hugo Bech, Tommy Jensen Bay, Kurt Kvistgaard, Kell Glumsøe Nielsen, Lisbeth Gejlsberg, Helle Friis,	5-6
	Senior Motionister Hold 4	Jørgen Glumsøe Nielsen, Richardt Zivatkauskas, Thomas Foersom, Peter Johansen, Lisbeth Nielsen, Dorte Thorhauge	7-8
Kl. 19:00-21:00	Motionist Double Aften	- AFLYSES GRUNDET COVID-19 -	

Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite Hold 1	Annelieke Steenhuisen, Oliver Lindberg, Emma Muric, Magnus Lindberg	7-8
Kl. 15:00-16:00 Alexander	Junior Talent 1 Hold 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Hjalmar Hoffmann-Petersen,	6
	Junior Talent 1 Hold 2	Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen, Christian T. Andersen	7-8
Kl. 16:00-17:00 Alexander	Junior Talent 2+3 Hold 1	Anne-Sofie Clausen, Sarah Muric, Nicolien Steenhuisen	6-7
	Junior Talent 2+3 Hold 2	Ellen Holm Petersen, Marius Olesen, Astrid T. Andersen, Kamilla Kovalenka	8
Kl. 18:00-20:00 Alexander	Holdspillere Senior Hold 1	Martin Rafn, Mikkel Krag, Emma Muric, Annelieke Steenhuisen, Victoria Andersen, Signe L. Christiansen	5-6
	Holdspillere Senior Hold 2	Anders M. Sørensen, Daniel Halgaard, Gustav Andersen, Jes Harfeld, Jesper Stormes, Sicco Steenhuisen, Lars Elkjær	7-8
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior Øvede	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Ann Pedersen, Kirstine Clausen, Bettina Dahl Søndergaard	1-2

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00-17:00 Alexander	Match træning Elite/Talent 1	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg	1+2
	Match træning Elite/Talent 2	Conrad Gradmann, Hjalmar Hoffmann- Petersen, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen, Christian T. Andersen, Gustav B. Pedersen	5+6+7+8

Klubbens trænere:



Alexander Eric Dheka Talent/elite

Mobil: 90 82 57 63
Mail: alexanderdheka@yahoo.com



Niels Rokkjær Senior motion/begynder

Mobil: 20 63 35 90
Mail: nielsrokk@gmail.com



Jørgen Nørgaard Senior/juniorer begyndere og motion

Mobil: 25 56 30 69
Mail: jn@randerstennisklub.dk



Tommy Jensen Bay Hjælpetræner



Victoria Andersen Hjælpetræner



Emma Muric Hjælpetræner



Gustav Andersen Hjælpetræner