

TRÆNINGSPLAN – INDE 2020-21

Opdateret 1. oktober 2020

Træningshold & aktiviteter:

Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag indendørs 2020:	Mandag den 5. oktober 2020
Efterårsferie:	Uge 42 – 12.-18. oktober 2020 – begge dage inkl.
Sidste træningsdag inden juleferie:	Fredag den 18. december 2020
Start efter juleferie:	Mandag den 4. januar 2021
Vinterferie:	Uge 7 – 15.-21. februar 2021 – begge dage inkl.
Påskeferie:	29. marts – 5. april 2021 – begge dage inkl.
Sidste træningsdag indendørs 2021:	Fredag den 18. april 2021
Forventet opstart udendørs 2021:	Mandag den 26. april 2021

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/>
- Facebook-gruppe for Randers Tennisklub: <https://www.facebook.com/groups/RandersTennisklubgruppe/>
- 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!

Afslut

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. Dette skal ske under hensyntagen til COVID-19-restriktioner.

COVID-19

Vær opmærksom på de generelle vejledninger og medbring håndsprit og hold den nødvendige afstand

Spørgsmål & henvendelse vedr. træning - Kontakt venligst trænerteamet:

Senior motion/begynder:

Niels Rokkjær
nielsrokk@gmail.com
Mobil: 20 63 35 90

Sen./Jun. begynder/letøvet:

Jørgen Nørgaard
jn@randerstennisklub.dk
Mobil: 25 56 30 69

Talent/elite:

Alexander Eric Dheka
alexanderdheka@yahoo.com
Mobil: 91 82 57 63

Junior årgange 2020:

U10 – Årgang 2010 og yngre
U12 – Årgang 2008-2009
U14 – Årgang 2006-2007
U16 – Årgang 2004-2005
U18 – Årgang 2002-2003

Junior årgange 2021

U10 – Årgang 2011 og yngre
U12 – Årgang 2009-2010
U14 – Årgang 2007-2008
U16 – Årgang 2005-2006
U18 – Årgang 2003-2004



Mandage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 12:00-13:00 Niels	"Super-Senior"	Anna Grethe Iversen, Esther Christensen, Hans Hundevad, Inger Andersen, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Margrethe Braad, Helle Rahim	10-11
Kl. 13:00-14:00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Christer Hedegaard, Hans Hoff, Jan Ingstrup, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Stehn Strøm, Søren Lager	10-11
Kl. 15:00-16:00 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Kirstine Merrild Clausen, Anne Sofie Merrild Clausen	10-11
Kl. 16:00-17:00 Alexander Jørgen	Junior U18	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Laura Thriege, Lærke Huahang Justesen, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen, Amalie Bræmer Jensen	10-11
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Fysisk Træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Casper Molich Hoff Pallesen, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen	Arena
Kl. 17:00-18:00 Niels Jørgen	Senior	Agnete Brandt, Charlotte Berthelsen, Karin Leth, Kia Gyrupe Ullits, Sofie Pedersen, Sytter Christiansen, Sumonjun (Lukva) Kamyam	10-11
Kl. 18:00-19:00 Niels Jørgen	Senior	Carsten N. Thomsen, Christian Møller Nielsen, Kim Christiansen, Hanne Jul-Rasmussen, Andreas Kaae, Gitte B. Nielsen, Ulla Lundgaard, Rene Besborg, Jens Kjær	10-11

Tirsdsage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen	10-11
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg	10-11
Kl. 16:00-17:00 Alexander	Junior Talent 2	Christian Tidemand Andersen, Ingrid Moustgaard, Anne Sofie Merrild Clausen, Nicolien Saustrup Steenhuisen, William Carøe Brøndum	10-11
Kl. 17:00-18:00 Alexander Jørgen	Junior Orange 1	Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskyte, Lisbeth D. K. Nautrup, Merle Staffin, Storm Moustgaard, William Præstholm Riewerts, Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger	10-11
Kl. 18:00-19:00 Niels Jørgen	Senior	Steffen Rousing, Susanne Andreasen, Niels Leth, Andreas Rasmussen, Pernille Thornqvist, Flemming Mogensen	10-11
Kl. 19:00-20:00 Niels Jørgen	Senior	Simon Fisker Mortensen, Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Karen Marie Skovbo, Marianne Kryger, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen	10-11
Kl. 20:00-21:30 Alexander	Senior hold	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Rank Lindberg, Oliver Rank Lindberg, Victoria I. Andersen, Gustav Andersen, Martin Rafn, Anders Sørensen, Siccò Steenhuisen, Daniels Halgaard, Jes Harfeld	10-11
Kl. 21:30-22:00	Senior hold spil	Selvspil	10-11

Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00-17:00 Alexander Jørgen	Junior U18	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Katrine S. Iversen, Laura Thriega, Lærke Huahang Justesen, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen, Amalie Bræmer Jensen	10-11
Kl. 17:00-18:00 Jørgen Tommy Victoria	Junior Skumtennis	Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger, Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskyte, Lisbeth D. K. Nautrup, Merle Staflin, Storm Moustgaard, William Præsthholm Riewerts, Alexander Thiede-Coombe Albert A. Istrate, Ella Moustgaard, Karl Andersen, Nana Nygaard Kaad, Niels Merrild Clausen	10-11
Kl. 16:00-18:00	Junior Elite Fysisk træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merild Clausen	Langvang
Kl. 19:00-20:00 Niels Jørgen	Senior Motionister Hold 1	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradmann, Louise Dybdahl, Morten Hansen, Naser Balderlou, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Tina Jensen	10-11
Kl. 20:00-21:00 Niels Jørgen	Senior Motionister Hold 2	Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Helle Friis, Hugo Bech, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Lisbeth Gejlsberg, Richardt Zivatkauskas, Thomas Foersom, Tommy Jensen Bay	10-11

Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Oliver Lindberg, Emma Muric, Magnus Lindberg og Kirstine Merild Clausen	10-11
Kl. 15:00-16:30 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Kirstine Merrild Clausen, Anne Sofie Merild Clausen og Christian T. Andersen, Gustav B. Pedersen, Nicolien Saustrup Steenhuisen, William Carøe Brøndum	10-11
Kl. 16:30-18:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Victoria I. Andersen, Gustav Andersen, Emma Kamper	11
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior Øvede	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Ann Pedersen, Kirstine Clausen, Ingrid Moustgaard, Emma Muric	10-11

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00-17:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Rank Lindberg, Oliver Rank Lindberg, Gustav Andersen	10-11
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Junior Talent	Conrad Gradmann, Ingrid Moustgaard, Kirstine Merrild Clausen, Christian T. Andersen, Gustav B. Pedersen	10-11

Klubbens trænere indendørs 2020-21:



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 Træner



Victoria Andersen Træner



Gustav Andersen Træner