

TRÆNINGSPLAN – INDE 2020-21

Opdateret 27. februar 2021

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	3-4
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	3-4
Kl. 15:00-16:00 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Kirstine Merrild Clausen, Anne Sofie Merrild Clausen	3-4
Kl. 16:00-17:00 Alexander	Junior U18	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Laura Thriega, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen	3-4
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Fysisk Træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Casper Molich Hoff Pallesen, Kirstine Merrild Clausen	?
Kl. 17:00-18:00 Niels Martin	Senior	Agnete Brandt, Charlotte Berthelsen, Kia Gyruv Ullits, Sofie Pedersen, Sytter Christiansen	3-4
Kl. 18:00-19:00 Niels Martin	Senior	Carsten N. Thomsen, Christian Møller Nielsen, Kim Christiansen, Hanne Jul-Rasmussen, Ulla Lundgaard, Jens Kjær, Simon Fisker Mortensen	3-4

Tirsdays

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Kirstine Merrild Clausen	3-4
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg	3-4
Kl. 15:00-16:00 Alexander	Pige bredde	Clara Nejmman, Maja Svendgaard, Mille Lund Hansen, Nicolien Steenhuisen, Theresa Andersen,	3-4
Kl. 16:00-17:00 Alexander	Junior Talent 2	Christian Tidemand Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, William Carøe Brøndum	3-4
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Junior Orange 1	Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskyte, Lisbeth D. K. Nautrup, Merle Staflin, William Præstholt Riewerts, Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger	3-4
Kl. 18:00-19:00 Niels Martin	Senior	Steffen Rousing, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Flemming Mogensen	3-4
Kl. 19:00-20:00 Niels Martin	Senior	Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Karen Marie Skovbo, Marianne Kryger, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia	3-4
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, Sicc Steenhuisen, Daniel Halgaard, Jes Harfeld	3-4
Kl. 21:30-22:00	Senior hold spil	Selvspil	3-4

Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00-17:00 Alexander	Junior U18	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Laura Thriega, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen	3-4
Kl. 17:00-18:00 Tommy Victoria Gustav	Junior Skumtennis	Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger, Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskytte, Lisbeth D. K. Nautrup, Merle Stafliin, William Præstholt Riewerts Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Daniel Bang, Karl Andersen, Melissa Højvang Rasmussen, Nana Nygaard Kaad, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg	3-4
Kl. 16:00-18:00	Junior Elite Fysisk træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merild Clausen	Langvang ?
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior Motionister Hold 1	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradmann, Louise Dybdahl, Morten Hansen, Naser Balderlou, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Tina Jensen	3-4
Kl. 20:00-21:00 Niels	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	3-4

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	3-4
Kl. 15:00-16:30 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann, Kirstine Merrild Clausen, Anne Sofie Merild Clausen, Gustav B. Pedersen, William Carøe Brøndum, Christian T. Andersen	3-4
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, Emma Muric	3-4

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00-17:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Magnus Rank Lindberg, Oliver Rank Lindberg	3-4
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Junior Talent	Conrad Gradmann, Kirstine Merrild Clausen, Gustav B. Pedersen, Anne Sofie Merrild Clausen, Nicolien Steenhuisen, William Carøe Brøndum	3-4

Klubbens trænere indendørs 2020-21:



Alexander Eric Dheka Talent/elite

Mobil: 90 82 57 63

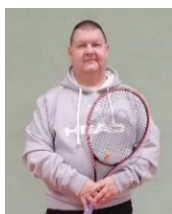
Mail: alexanderdheka@yahoo.com



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



Martin Leerhøj Træner