

# TRÆNINGSPLAN – UDE 2021

Opdateret 14. april 2021

## Træningshold & aktiviteter:

### Ferie og helligdage i følgende uger:

|                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Første træningsdag udendørs 2021:    | Mandag den 26. april 2021            |
| Sommerferie:                         | Mandag den 28. juni – 8. august 2021 |
| Start efter sommerferie:             | Mandag den 9. august 2021            |
| Sidste træning udendørs:             | Fredag den 24. september 2021        |
| Forventet opstart indendørs 2021-22: | Mandag den 4. oktober 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!*

### Afbud:

*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 trænersteamet:

### Senior motion:

Niels Rokkjær  
[nielsrokk@gmail.com](mailto:nielsrokk@gmail.com)  
Mobil: 20 63 35 90

### Sen./Jun. begynder/letøvet:

Jørgen Nørgaard  
[jn@randerstennisklub.dk](mailto:jn@randerstennisklub.dk)  
Mobil: 25 56 30 69

### Talent/elite:

Alexander Eric Dheka  
[alexanderdheka@yahoo.com](mailto:alexanderdheka@yahoo.com)  
Mobil: 91 82 57 63

## 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. 10:00-11:30<br>Jørgen<br>(Alexander)                     | Special-skole     | Afventer  | 5-6 +<br>Padel |
| Kl. 12:00-13:00<br>Niels                                     | "Super-Senior"    | Anna Grethe Iversen, Esther Christensen, Hans Hundevad, Helle Rahim, Inger Andersen, Jørgen Frahm, Ingrid Bøye, Margrethe Braad, Ove Andersen   | 5-7            |
| Kl. 13:00-14:00<br>Niels                                     | "Super-Senior"    | Axel Kramhøft, Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Christer Hedegaard, Hans Hoff, Jan Ingstrup, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Stehn Strøm, Søren Lager   | 5-7            |
| Kl. 16:00-17:00<br>Alexander<br>Jørgen<br>Gustav<br>Victoria | Junior Træning I  | Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Laura Thriege, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen   | 5-8            |
|  |                   | Clara Nejmann, Elisabeth Østergaard, Emma Lystgaard, Ezra Zegiraj, Noni Jensen, Maja Svendgaard, Mille Lund Hansen, Nicolien Steenhuisen, Sara Muric, Theresa Andersen,   | 5-8            |
|  |                   | Emma Muric, Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Gustav B. Pedersen, Kirstine Merrild Clausen, Christian T. Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, William Carøe Brøndum, Magnus Lindberg, Oliver Lindberg   | 1-2            |
| Kl. 17:00-18:00<br>Alexander                                 | Fysisk Træning    | Anne-Sofie Merrild Clausen, Casper Molich Hoff Pallesen, Christian T. Andersen, Conrad Gradman, Gustav B. Pedersen, Kirstine Merrild Clausen, William Carøe Brøndum   | -----          |
| Kl. 17:00-18:00<br>Jørgen<br>Gustav                          | Junior Træning II | Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskyte, Lisbeth D. K. Naurup, Merle Staflin, William Præstholt Riewerts, Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Maria Elena Macovei, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffmann-Petersen | 5-8            |

|  |   |   |                         |
|--|---|---|-------------------------|
| <p><b>Kl. 17:00-18:00</b><br/>Tommy<br/>Emma</p>             | <p>Forældre/Barn</p>                        | <p>Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Daniel Bang, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld</p>  | <p>10-11<br/>Hallen</p> |
| <p><b>Kl. 18:00-20:00</b><br/>Alexander</p>                  | <p>Senior Holdspillere</p>                  | <p>Emma Muric, Magnus Rank Lindberg, Oliver Rank Lindberg, Victoria I. Andersen, Gustav Andersen, Martin Rafn, Anders Sørensen, Sicc Steenhuisen, Daniel Halgaard, Jes Harfeld, Kåre Andersen</p>   | <p>5-7</p>              |
| <p><b>Kl. 18:00-19:00</b><br/>Niels<br/>Jørgen<br/>Tommy</p> | <p>Voksne begyndere<br/>og nye spillere</p> | <p>Agnete Brandt, Charlotte Berthelsen, Kia Gyrupe Ullits, Sofie Pedersen, Sytter Christiansen</p> <p>Nye spillere</p>  | <p>1-4</p>              |
| <p><b>Kl. 19:00-20:00</b><br/>Niels<br/>Jørgen<br/>Tommy</p> | <p>Voksne</p>                               | <p>Steffen Rousing, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Flemming Mogensen, Andreas L Rasmussen<br/>Carsten N. Thomsen, Christian Møller Nielsen, Kim Christiansen, Hanne Jul-Rasmussen, Ulla Lundgaard, Jens Kjær, Simon Fisker Mortensen, Rene Besborg, Gitte B. Nielsen, Anne-Mette Illeman</p> | <p>1-4</p>              |

## Tirsdage

| Tid / Trænere                | Hold             | Deltagere   | Baner |
|------------------------------|------------------|---|-------|
| Kl. 06:30-07:30<br>Alexander | Junior Talent 1  | Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann,   | 3-4   |
| Kl. 07:30-09:00<br>Alexander | Junior Elite     | Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen   | 3-4   |
| Kl. 17:00-18:00<br>Alexander | Tennis Fitness I | Åbent hold – <i>tilmelding via hjemmesiden.</i>   | 1-2   |
| Kl. 19:00-20:00<br>Niels     | Letøvede damer   | Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Karen Marie Skovbo, Marianne Kryger, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Nielsen | 6-8   |

| Onsdage   |  |  |          |
|---|--|--|----------|
| Tid / Trænere   | Hold                                   | Deltagere  | Baner    |
| <b>Kl. 16:00-17:00</b><br>Alexander<br>Jørgen<br>Gustav<br>Victoria | <b>Junior Træning I</b>                | Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Laura Thriega, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen  | 5-8      |
|   |  | Clara Nejmman, Elisabeth Østergaard, Emma Lystgaard, Ezra Zegiraj, Noni Jensen, Maja Svendgaard, Mille Lund Hansen, Nicolien Steenhuisen, Sara Muric, Theresa Andersen   | 5-8      |
|   |  | Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Christian Tidemand Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, William Carøe Brøndum, Magnus Rank Lindberg, Oliver Rank Lindberg  | 1-2      |
| <b>Kl. 17:00-18:00</b><br>Jørgen<br>Alexander/Gustav                | <b>Junior Træning II</b>               | Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger, Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskytte, Lisbeth D. K. Nautrup, Maria Elena Macovei, Merle Stafin, William Præstholm Riewerts, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffmann-Petersen | 5-8      |
| <b>Kl. 17:00-18:00</b><br>Tommy<br>Victoria                         | <b>Forældre-Barn</b>                   | Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Daniel Bang, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld  | 10-11    |
| <b>Kl. 16:00-18:00</b>  | <b>Junior Elite<br/>Fysisk træning</b> | Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merild Clausen   | Langvang |
| <b>Kl. 19:00-20:00</b><br>Niels<br>Jørgen                           | <b>Senior Motionister<br/>Hold 1</b>   | Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradmann, Louise Dybdahl, Morten Hansen, Naser Balderlou, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Tina Jensen   | 5-8      |
| <b>Kl. 20:00-21:00</b><br>Niels<br>Jørgen                           | <b>Senior Motionister<br/>Hold 2</b>   | Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Helle Friis, Hugo Bech, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Lisbeth Gejlsberg, Thomas Foersom, Tommy Jensen Bay   | 5-8      |

## Torsdage

| Tid / Trænere                | Hold            | Deltagere   | Baner |
|------------------------------|-----------------|---|-------|
| Kl. 07:30-09:00<br>Alexander | Junior Elite    | Annelieke Steenhuisen, Emma Muric og Kirstine Merild Clausen  | 7-8   |
| Kl. 15:00-16:30<br>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 | 7-8   |
| Kl. 16:30-18:00<br>Alexander | Junior Elite    | Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Oliver Lindberg, Magnus Lindberg, Victoria Andersen, Emma Kamper   | 7-8   |
| Kl. 19:00-20:00<br>Niels     | Senior Øvede    | Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Ann Pedersen, Emma Muric   | 5-6   |

## Fredage

| Tid / Trænere                | Hold               | Deltagere  | Baner |
|------------------------------|--------------------|--|-------|
| Kl. 14:00-16:00<br>Alexander | Specialtræning I   | Conrad Gradmann, Casper Molich Hoff Pallesen                               | 1-2   |
| Kl. 15:00-17:00<br>Alexander | Specialtræning II  | Anne Sofie Merrild Clausen, Christian T. Andersen og William Carøe Brøndum | 1-2   |
| Kl. 16:00-18:00<br>Alexander | Specialtræning III | Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen                | 1-2   |
| Kl. 17:00-19:00<br>Alexander | Specialtræning IV  | Magnus Lindberg og Oliver Lindberg   | 1-2   |

Specialtræningen foregår med første time som træning med Alexander – anden time er matchtræning  
Matchtræning afvikles selvstændigt efter anvisning fra Alexander!

## Klubbens trænere indendørs 2020-21:



**Alexander Eric Dheka** Talent/elite

Mobil: 90 82 57 63

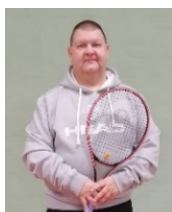
Mail: [alexanderdheka@yahoo.com](mailto:alexanderdheka@yahoo.com)



**Niels Rokkjær** Senior motion/begynder

Mobil: 20 63 35 90

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



**Jørgen Nørgaard** Senior/juniorer begyndere og motion

Mobil: 25 56 30 69

Mail: [jn@randerstennisklub.dk](mailto:jn@randerstennisklub.dk)



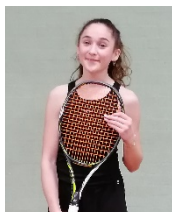
**Tommy Jensen Bay** Barn-voksen tennis og senior begyndere



**Victoria Andersen** Træner junior



**Gustav Andersen** Træner junior



**Emma Muric** Træner junior