

TRÆNINGSPLAN – UDE 2021

Opdateret 22. 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 trænerteamet:

Senior motion:

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 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 Jørgen (Alexander)	Special-skole	Afventer	5-6 + Padel
Kl. 12:00-13:00 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 Niels	"Super-Senior"	Axel Kramhøft, Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Christer Hedegaard, Hans Hoff, Jan Ingstrup, Jens Kjær, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Stehn Strøm, Søren Lager	5-7
Kl. 16:00-17:00 Alexander Tommy Gustav 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, 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	1-2
Kl. 17:00-18:00 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 Gustav Victoria	Junior Træning II	Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskyte, Lisbeth D. K. Nautrup, 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>Kl. 17:00-18:00 Tommy Emma</p>	<p>Forældre/Barn</p>	<p>Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Diana Omarkhail</p>	<p>10-11 Hallen</p>
<p>Kl. 18:00-20:00 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, Annelieke Steenhuisen</p>	<p>5-7</p>
<p>Kl. 18:00-19:00 Niels Jørgen Tommy</p>	<p>Voksne begyndere og nye spillere</p>	<p>Agnete Brandt, Charlotte Berthelsen, Kia Gyrupe Ullits, Sofie Pedersen, Sytter Christiansen</p> <p>Rikke Kaas Schmidt</p>	<p>1-4</p>
<p>Kl. 19:00-20:00 Niels Jørgen Tommy</p>	<p>Voksne</p>	<p>Steffen Rousing, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Flemming Mogensen, Andreas L Rasmussen Carsten N. Thomsen, Kim Christiansen, Hanne Jul-Rasmussen, Ulla Lundgaard, 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 Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann	3-4
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite	Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	3-4
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Tennis Fitness I	Åbent hold – <i>tilmelding til</i> jn@randerstennisklub.dk Marianne Kryger, Kim Christiansen, Sofie Stilling Pedersen, Kia Gyurup Ullits	3-4
Kl. 19:00-20:00 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	5-8

Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00-17:00 Alexander Tommy Gustav Victoria	Junior Træning I	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Laura Thriege, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen	5-8
		Clara Nejmman, Elisabeth Østergaard, Emma Lystgaard, Ezra Zegiraj, Noni Jensen, Maja Svendgaard, Nicolien Steenhuisen, Sara Muric, Theresa Andersen	5-8
		Conrad Gradman, Christian Tidemand Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, William Carøe Brøndum	1-2
Kl. 17:00-18:00 Alexander Gustav	Junior Træning II	Astrid Thagaard Andersen, Kamilla Kovalenko, Thure Rishøj Møller, Villum Pottenger, Ellen Holm-Petersen, Alexandra Vitulskyte, Lisbeth D. K. Nautrup, Maria Elena Macovei, Merle Staflin, William Præstholt Riewerts, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffmann-Petersen	5-8
Kl. 17:00-18:00 Tommy Victoria	Forældre-Barn	Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Diana Omarkhail	10-11
Kl. 16:00-18:00	Junior Elite Fysisk træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merild Clausen	Langvang
Kl. 18:00-19:30 Alexander	Senior Holdspillere	Emma Muric, Magnus Rank Lindberg, Oliver Rank Lindberg, Victoria I. Andersen, Gustav Andersen, Martin Rafn, Anders Sørensen, Sicco Steenhuisen, Daniel Halgaard, Jes Harfeld, Kåre Andersen, Annelieke Steenhuisen	1-2, 5
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	6-8
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, Thomas Foersom, Tommy Jensen Bay	5-8

Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 07:30-09:00 Alexander	Junior Elite	Emma Muric og Kirstine Merild Clausen	7-8
Kl. 15:00-16:30 Alexander	Junior Talent 1	Conrad Gradmann, Kirstine Merrild Clausen, Anne Sofie Merild Clausen, Gustav B. Pedersen, Christian T. Andersen	7-8
Kl. 16:30-18:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Oliver Lindberg, Magnus Lindberg, Victoria Andersen, Emma Kamper	7-8
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior Øvede	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Ann Pedersen, Emma Muric	5-6

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00-17:00 Alexander	Specialtræning I	Anne Sofie Merrild Clausen, Christian T. Andersen, Conrad Gradmann	1-2
Kl. 16:00-18:00 Alexander	Specialtræning II	Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	1-2
Specialtræningen foregår med første time som træning med Alexander – anden time er matchtræning Matchtræning afvikles selvstændigt efter anvisning fra Alexander!			

Klubbens trænere udendørs 2021:



Alexander Eric Dheka Talent/elite

Mobil: 90 82 57 63

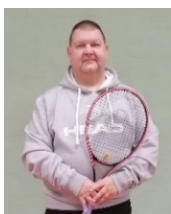
Mail: alexanderdheka@yahoo.com



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



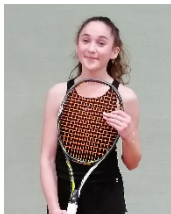
Tommy Jensen Bay Barn-voksen tennis og senior begyndere



Victoria Andersen Træner junior



Gustav Andersen Træner junior



Emma Muric Træner junior