

# TRÆNINGSPLAN – UDE 2021

Opdateret 4. august 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](mailto:nielsrokk@gmail.com)  
Mobil: 20 63 35 90

### Sen./Jun. begynder/letøvet:

Martin Leerhøj  
[ml@randerstennisklub.dk](mailto:ml@randerstennisklub.dk)  
Mobil: 53 71 04 66

### 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. 12:00-13:00 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Hans Hundevad, Helle Rahim, Jørgen Frahm, 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, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Stehn Strøm, Søren Lager	5-7
Kl. 16:00-17:00 Alexander Victoria	Junior Træning I	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen, Emma Wermund Thomsen, Nina Wermund Thomsen, Xenia Mia Møller, Lea Øst, Zelina Jensen, Evin Lara  Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman, Gustav B. Pedersen, Kirstine Merrild Clausen, Christian T. Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, William Carøe Brøndum	5-8
Kl. 17:00-18:00 Alexander	Fysisk Træning	Anne-Sofie Merrild Clausen, Casper Molich Hoff Pallesen, Gustav B. Pedersen, Kirstine Merrild Clausen	-----
Kl. 17:00-18:00 Victoria	Junior Træning II	Ellen Holm-Petersen, Lisbeth D. K. Nautrup, Astrid Thagaard Andersen, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffmann-Petersen	5-8
Kl. 17:00-18:00 Tommy Emma	Forældre/Barn	Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Niels Merrild Clausen, Thorbjørn Harfeld, Diana Omarkhail, Emil Hasselsten Madsen, Maria Elena Macovei, Izabella Westphal, Victoria Stausgaard, Elise Olesen, Alma Lystlund	10-11 Hallén
Kl. 18:00-20:00 Alexander	Senior Holdspillere	Emma Muric, Victoria I. Andersen, Gustav Andersen, Martin Rafn, Anders Sørensen, Sicc Steenhuisen, Daniel Halgaard, Kåre Andersen, Annelieke Steenhuisen	5-7

<b>Kl. 18:00-19:00</b> Niels Martin Kim	Voksne begyndere og nye spillere	Agnete Brandt, Charlotte Berthelsen, Rikke Kaas Schmidt, Dino Ramic, Dennis K. Svendsen, Emil Kromann, Laura Wilkenschildt Kristensen, Emilie Holmgaard Knudsen, Cecilie Enevoldsen, Katrine Wilkenschildt Kristensen, Laurits Thorbjørner + nye seniorer	3-4-8
<b>Kl. 19:00-20:00</b> Niels Martin Kim	Voksne	Steffen Rousing, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Flemming Mogensen, Carsten N. Thomsen, Kim Christiansen, Hanne Jul-Rasmussen, Ulla Lundgaard, Rene Besborg, Gitte B. Nielsen, Morten Pederzen	3-4-8

## Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Kl. 06:30-07:30</b> Alexander	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradmann	7-8
<b>Kl. 07:30-09:00</b> Alexander	Junior Elite	Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	7-8
<b>Kl. 17:00-18:00</b> Alexander	Tennis Fitness I	Åbent hold – <i>tilmelding til Alexander på <a href="mailto:alexanderdheka@yahoo.com">alexanderdheka@yahoo.com</a></i>  Marianne Kryger, Kim Christiansen, Sofie Stilling Pedersen, Kia Gyru Ullits, Helle Friis, Sytter Christiansen, Charlotte Berthelsen, Helle Friis	3-4
<b>Kl. 19:00-20:00</b> Niels	Letøvede damer	Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Karen Marie Skovbo, Marianne Kryger, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Jeppesen	5-8

## Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Kl. 16:00-17:00</b> Alexander Victoria	Junior Træning I	Alberte Frost, Freja Frost Knudsen, Olivia Gradman, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Sofie Holm-Petersen, Emma Wermund Thomsen, Nina Wermund Thomsen, Xenia Mia Møller, Lea Øst, Zelina Jensen, Evin Lara  Conrad Gradman, Christian Tidemand Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, William Carøe Brøndum	5-8
<b>Kl. 17:00-18:00</b> Alexander	Junior Træning II	Astrid Thagaard Andersen, Ellen Holm-Petersen, Lisbeth D. K. Nautrup, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffmann-Petersen	5-8
<b>Kl. 17:00-18:00</b> Tommy Victoria	Forældre-Barn	Albert A. Istrate, Benedikte Wiking, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Niels Merrild Clausen, Thorbjørn Harfeld, Diana Omarkhail, Emil Hasselsten Madsen, Maria Elena Macovei, Izabella Westphal, Victoria Stausgaard, Elise Olesen, Alma Lystlund	10-11
<b>Kl. 16:00-18:00</b>	Junior Elite Fysisk træning	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merild Clausen	Langvang
<b>Kl. 18:00-19:30</b> Alexander	Senior Holdspillere	Emma Muric, Victoria I. Andersen, Gustav Andersen, Martin Rafn, Anders Sørensen, Sicco Steenhuisen, Daniel Halgaard, Kåre Andersen, Annelieke Steenhuisen	1-2, 5
<b>Kl. 19:00-20:00</b> Niels Kim	Senior Motionister Hold 1	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradmann, Louise Dybdahl, (Naser Balderlou), Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, (Tina Jensen)	6-8
<b>Kl. 20:00-21:00</b> Niels Kim	Senior Motionister Hold 2	Dorte Thorhauge, Helle Friis, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Lisbeth Gejlsberg, Thomas Foersom, Tommy Jensen Bay, Peter Johannsen	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	7-8
Kl. 16:30-18:00 Alexander	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria Andersen, Emma Kamper	7-8
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior Øvede	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Ann Pedersen	5-6

## Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00-17:00 Alexander	Specialtræning I	Anne Sofie Merrild Clausen, Conrad Gradmann	7-8
Kl. 16:00-18:00 Alexander	Specialtræning II	Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	7-8
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](mailto:alexanderdheka@yahoo.com)



**Niels Rokkjær** Senior motion/begynder

Mobil: 20 63 35 90

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



**Martin Leerhøj** Senior/juniorer begyndere og motion

Mobil: 53 71 04 66

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



**Tommy Jensen Bay** Forældre-barn, Drop-In senior



**Victoria Andersen** Træner junior



**Emma Muric** Træner junior