

# TRÆNINGSPLAN – INDE 2021-22

Opdateret 16.09.2021

## Træningshold & aktiviteter:

### Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag indendørs 2021:	Mandag den 4. oktober 2021
Efterårsferie:	Uge 42 – 16.-24. oktober 2021 – begge dage inkl.
Sidste træningsdag inden juleferie:	Fredag den 17. december 2021
Start efter juleferie:	Mandag den 3. januar 2022
Vinterferie:	Uge 7 – 12.-20. februar 2022 – begge dage inkl.
Påskeferie:	Uge 15 – 9.-18. april 2022 – begge dage inkl.
Sidste træningsdag indendørs 2022:	Fredag den 22. april 2022
Forventet opstart udendørs 2022:	Mandag den 25. april 2022

### Bemærk:

Der vil i flere af ferieugerne være forskellige aktiviteter, stævner og camps. Så det er med at holde øje i vores kalender på hjemmesiden eller vores Facebook side.

Der vil ligeledes være Drop-In for seniorer året rundt – også i ferieugerne.

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/>

## Spørgsmål & henvendelse vedr. træning - Kontakt venligst trænerteamet/udvalg:

### Senior motion/øvet:

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:

Thomas Clausen  
[doctorclausen@gmail.com](mailto:doctorclausen@gmail.com)  
Mobil: 27 28 74 87

### Junior årgange 2021:

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

### Junior årgange 2022

U10 – Årgang 2012 og yngre  
U12 – Årgang 2010-2011  
U14 – Årgang 2008-2009  
U16 – Årgang 2006-2007  
U18 – Årgang 2004-2005



## Mandage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 12:00- 13:00 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Helle Rahim, Jørgen Frahm, Anne-Grethe Iversen, Dorthe Storgaard	10-11
Kl. 13:00- 14:00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Jan Ingstrup, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen	10-11
Kl. 14:00- 15:00 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Axel Kramhøft, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff	
Kl. 15:00- 16:00 Sebastian	Junior	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Kirstine Merrild Clausen + evt. flere spillere (udtages af trænerstab)	10-11
Kl. 16:00- 17:00 Victoria Kim	Junior begynder	Kamilla Schmidt Christensen, Mathilde Vinter, Sarah Herkjær, Klara Mathilde Elgaard Astrid Andersen, Ellen Holm-Pedersen, Lisbeth D.K. Nautrup, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffman-Petersen, Anne Sofie Merrild Clausen, Freja	10-11
Kl. 17:00- 18:00 Tommy Victoria Kim	Forældre/barn	Benedikte Wiking, Daniel Bang, Karl Andersen, Melissa Højvang Rasmussen, Nana Nygaard Kaad, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Victoria Stadsgaard, Diana Omarkheil, Emil Hasselsten Madsen, Maria Elana Macovei Izabella Westphal, Elise Olesen, Alma Lystlund	10-11
Kl. 18:00- 19:00 Kim Martin	Begynder let øvede senior	Agnete Brandt, Charlotte Berthelsen, Rikke Kaas Schmidt, Laura Wilkenschildt, Emilie Holmgaard Knudsen, Cecilie Enevoldsen, Katrine Wilkenschildt, Carina Dahl, Rikke Bech, Sofie Pedersen, Sytter Christiansen, Pernille Elgaard	10-11

## Tirsdays

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Niels	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman	10-11
Kl. 07:30-09:00 Niels	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	10-11
Kl. 16:00-17:00 Kim	Junior Boblerhold	Spillere udtages af trænerstab Anne Sofie Merrild Clausen + andre spillere	10-11
Kl. 17:00-18:00 Kim Martin	Senior	Hanne Juul Rasmussen, Ulla Lundgaard Susanne Andersen, Pernille Thornqvist, Gitte B. Nielsen + evt. andre spillere (udtages af trænerstab)	10-11
Kl. 18:00-19:00 Kim Martin	Senior	Steffen Rousing, Flemming Mogensen, Kim Christiansen, Rene Besborg, Morten Pederzen, Dennis K. Svendsen, Emil Kromann, Lauritz Thorbjørn, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen	10-11
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior	Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Karen Marie Skovbo, Marianne Kryger, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Nielsen	10-11
Kl. 20:00-21:00 Niels	Senior hold	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria I. Andersen, Sicco Steenhuisen, Thomas Patula, Jesper Columbani, Kaare Andersen, + andre spillere (udtages af trænerstab)	10-11
Kl. 21:00-22:00	Senior hold - selvtræning	Selvtræning seniorhold - Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria I. Andersen, Sicco Steenhuisen, Thomas Patula, Jesper Columbani, Kaare Andersen, andre spillere	10-11

## Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16-18 Randers Talent og Elite	Fysisk Træning Talent/Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	Langvang
Kl. 16:00- 17:00 Kim Victoria	Junior piger	Kamilla Schmidt Christensen, Mathilde Vinter, Sarah Herkjær, Astrid Thagaard Andersen, Ellen Holm-Pedersen, Lisbeth D.K. Nautrup, Dagmar Hoffmann-Petersen, Dyveke Hoffmann-Petersen, Klara Mathilde Elgaard, Anne Sofie Merrild Clausen, Freja	10-11
Kl. 17:00- 18:00 Tommy Victoria Kim	Forældre / barn	Benedikte Wiking, Daniel Bang, Karl Andersen, Melissa Højvang Rasmussen, Nana Nygaard Kaad, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Victoria Stadsgaard, Diana Omarkheil, Emil Hasselsten Madsen, Maria Elana Macovei Izabella Westphal, Elise Olesen, Alma Lystlund,	10-11
Kl. 19:00- 20:00 Niels kim	Senior Motionister Hold 1	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, (Tina Jensen), (Naser Balderlou), + evt. andre spillere (udtages af trænerstab)	10-11
Kl. 20:00- 21:00 Niels Kim	Senior Motionister Hold 2	Dorte Thorhauge, Helle Friis, Hugo Bech, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Lisbeth Gejlsberg, Thomas Foersom, Tommy Jensen Bay	10-11

## Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 07:30- 09:00 Niels	Junior Elite	Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	10-11
Kl. 19:00- 20:00 Niels	Senior Øvede	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Kirstine Clausen, evt. andre spillere (udtages af trænerstab)	10-11

## Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00- 18:00 Sebastian	Junior Elite	Deles på 2 hold:  Annelieke Steenhuisen, Emma Muric, Victoria Andersen  Kirstine Merrild Clausen, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen	10-11

## Klubbens trænere indendørs 2021-22:



**Martin Leerhøj** Klubkoordinator og træner

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



**Niels Rokkjær** Senior motion/begynder og Junior/senior Talent/elite

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



**Sebastian Søberg** Junior Talent/elite

Mobil: 20 85 11 86  
Mail: [sebsoeberg@godmail.dk](mailto:sebsoeberg@godmail.dk)



**Kim Ankerstjerne** Junior/senior begynder/øvede

Mobil: 30 24 83 14  
Mail: [kim@jubiipost.dk](mailto:kim@jubiipost.dk)



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



**Victoria Andersen** Forældre-barn, junior begyndere



**Adam Juel-Blicher** ekstern konsulent og supervisor Talent/elite