

TRÆNINGSPLAN – INDE 2021-22

Opdateret 23.10.2021

Træningshold & aktiviteter3

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
Mobil: 20 63 35 90

Sen./Jun. begynder/letøvet:

Martin Leerhøj
ml@randerstennisklub.dk
Mobil: 53 71 04 66

Talent/elite:

Thomas Clausen
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	A-B
Kl. 13:00- 14:00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Jan Ingstrup, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen	A-B
Kl. 14:00- 15:00 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff	A-B
Kl. 15:00- 16:00 Sebastian	Junior	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard + evt. flere spillere (udtages af trænerstab)	A-B
Kl. 16:00- 17:00 Victoria Casper	Junior begynder	Kamilla Schmidt Christensen, Mathilde Vinter, Sarah Harkjær, Clara Mathilde Elgaard, Astrid T. Andersen, Lisbeth D.K. Nautrup, Anne Sofie Merrild Clausen	A-B
Kl. 17:00- 18:00 Tommy Victoria	Forældre/barn	Karl Andersen, Melissa Højvang Rasmussen, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Victoria Stadsgaard, Diana Omarkheil, Izabella Westphal, Elise Olesen, Alma Lystlund	A-B
Kl. 18:00- 19:00 Kim Martin	Begynder let øvede senior	Laura Wilkenschildt, Emilie Holmgaard Knudsen, Cecilie Enevoldsen, Katrine Wilkenschildt, Sofie Pedersen, Pernille Nielsen, Pernille Elgaard	A-B
Kl. 19:00- 20:00 Kim Martin	Senior motion	Charlotte Berthelsen, Rikke Bech, Carina Dahl, Hanne Ray Pedersen, Ulla Lundgaard, Susanne Andersen, Pernille Thornqvist, Gitte B. Nielsen, Rene Besborg, Lotte Juhl	A-B

Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Niels	Junior Talent 1	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman	A-B
Kl. 07:30-09:00 Niels	Junior Elite	Emma Muric, Kirstine Merrild Clausen	A-B
Kl. 18:00-19:00 Kim Martin	Senior	Steffen Rousing, Flemming Mogensen, Kim Christiansen, Morten Pederzen, Dennis K. Svendsen, Emil Kromann, Laurits Thorbjørner, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen, Martin Horn, Gustav Iversen, Carsten Berthelsen	A-B
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 Jeppesen	A-B
Kl. 20:00-21:00 Niels	Senior hold	Emma Muric, Victoria I. Andersen, Thomas Patula, Jesper Columbani, Kaare Andersen, + andre spillere (udtages af trænerstab)	A-B
Kl. 21:00-22:00	Senior hold - selvtræning	Selvtræning seniorhold - Emma Muric, Victoria I. Andersen, Thomas Patula, Jesper Columbani, Kaare Andersen, andre spillere	A-B

Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16-18 Randers Talent og Elite	Fysisk Træning Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen	Langvang
Kl. 16:00- 17:00 Victoria Kirstine	Junior piger	Kamilla Schmidt Christensen, Mathilde Vinter, Sarah Herkjær, Astrid Thagaard Andersen, Lisbeth D.K. Nautrup, Clara Mathilde Elgaard, Anne Sofie Merrild Clausen	A-B
Kl. 17:00- 18:00 Tommy Victoria	Forældre / barn	Karl Andersen, Melissa Højvang Rasmussen, Niels Merrild Clausen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Victoria Stadsgaard, Diana Omarkheil, Izabella Westphal, Elise Olesen, Alma Lystlund	A-B
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)	A-B
Kl. 20:00- 21:00 Niels Kim	Senior Motionister Hold 2	Dorte Thorhauge, Helle Friis, Jørgen Glumsø Nielsen, Kell Glumsø Nielsen, Kurt Kvistgaard, Lisbeth Gejlsberg, Thomas Foersom, Tommy Jensen Bay	A-B

Torsdage

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

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00- 17:00 Sebastian	Junior Elite	Deles på 2 hold: Emma Muric, Victoria Andersen Kirstine Merrild Clausen, Conrad Gradman, Ingrid Moustgaard	A-B

Klubbens trænere indendørs 2021-22:



Martin Leerhøj Klubkoordinator og træner

Mobil: 53 71 04 66
Mail: ml@randerstennisklub.dk



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

Mobil: 20 63 35 90
Mail: nielsrokk@gmail.com



Sebastian Søberg Junior Talent/elite

Mobil: 20 85 11 86
Mail: sebsoeberg@godmail.dk



Kim Ankerstjerne Junior/senior begynder/øvede

Mobil: 30 24 83 14
Mail: 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