

TRÆNINGSPLAN – INDENDØRS 2022-23

Træningshold & aktiviteter

Ferie og helligdage i følgende uger:

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| Første træningsdag: | Mandag den 3. oktober |
| Sidste træning inden juleferie: | Fredag den 23. december |
| Først træning efter juleferie: | Mandag den 2. januar |
| Sidste træning indendørs: | Fredag den 21. april |
| Forventet start udendørs 2023: | Mandag den 24. april |
| Helligdage, uge 42, uge 7: | Ingen træning |

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: <https://www.jtu.dk/jtu/index.php/aktiviteter>
- DTF Sommer Tour Stævner – se mere her: <https://tennis.dk/spiller/turneringer/individuelle-turneringer/sommer-tour/>

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

Senior/junior:

Thomas Patula
patula1@live.dk
Mobil: 30 54 22 39

Talent/elite:

Thomas Clausen
doctorclausen@gmail.com
Mobil: 27 28 74 87

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, Dorthe Storgaard | A+B |
| Kl. 13:00-14:00 Niels | "Super-Senior" | Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Jan Heinemeier | 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. 16:00-17:00 Thomas Annelieke | Juniortræning 12-17 år | Diana Omarkhail, Christoffer M Kristensen, Malaika Mørup Bongo, Ellen Holm Petersen, Victoria Stausgaard, Lisbeth Nautrup, Astrid T Andersen, Johannes S Iversen, Freja K Kallesø, Asger S Lassen, Nichlas Ø Jensen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, Anne Sofie M Clausen, Katrine S Iversen, Sarah K Timm, Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen | |
| Kl. 17:00-18:00 Thomas Annelieke | Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne! | Aya Sumeja Maljisevic, Magnus Krog Hvarre, Zeynep Karakan, Thorbjørn Lyng Harfeld, Zara Khuboyan, Niels Merrild Clausen, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen | A+B |
| Kl. 18:00-19:00 Thomas Kim | Senior motion – begyndere og letøvet | Pernille Elgaard, Inger Jensen, Olivia Tøttrup, Mira Shu Petersen, Karina Lambrecht, Maria Arbjerg, Malte Larsen + nye seniorspillere | A+B |
| Kl. 19:00-20:00 Thomas Kim | Senior motion | Emilie Holmgaard Knudsen, Cecilie Enevoldsen, Katrine Wilkenschildt, Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Nils-Anker Margon, Henrik Damborg, Peter Bjørk Jensen | A+B |

Tirsdage

| Tid / Trænere | Hold | Deltagere | Baner |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Kl. 06:30-07:30 Thomas | Talent/Elite | Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman | A |
| Kl. 07:30-9:00 Thomas | Talent/Elite | Kirstine Merrild Clausen | A |
| Kl. 16.00-16.50 Thomas | Yoga | Tilmelding via mail til Thomas – max 15 deltagere. Nærmere info om holdstart følger. | A+B |
| Kl. 17.00-18.00 Kim Thomas | Senior motion – mænd | Oliver Overvad, Simon Christiansen, Laurits Thorbjørner, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther | A+B |
| Kl. 18:00-19:00 Kim Thomas | Senior motion - mænd | Steffen Rousing, Flemming Mogensen, Kim Christiansen, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen, Carsten Berthelsen, Morten Rene Pederzen, Tommy Bay | A+B |
| Kl. 19:00-20:00 Niels | Senior motion - kvinder | Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Jeppesen, Karen Marie Skoubo | A+B |
| Kl. 20.00-21.00 Niels | Senior turnering | Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Kirstine Merrild Clausen, Victoria Andersen, Annelieke Steenhuisen, Casper Hoff, Jes Harfeld + andre spillere (udtages af trænerstab) | A+B |
| Kl. 21.00-22.00 | Senior turnering Selvtræning | Doubler/singler med spillere fra holdet kl. 20-21. | A+B |

Onsdage

| Tid / Trænere | Hold | Deltagere | Baner |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kl. 16-18 Randers TE | Fysisk Træning Talent/Elite | Kirstine Merrild Clausen | Langvang |
| Kl. 16:00-17:00 Thomas Annelieke | Juniortræning 12-17 år | Diana Omarkhail, Christoffer M Kristensen, Malaika Mørup Bongo, Ellen Holm Petersen, Victoria Stausgaard, Lisbeth Nautrup, Astrid T Andersen, Johannes S Iversen, Freja K Kallesø, Asger S Lassen, Nichlas Ø Jensen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, Anne Sofie M Clausen, Katrine S Iversen, Sarah K Timm, Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen | A+B |
| Kl. 17:00-18:00 Thomas Annelieke | Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne! | Aya Sumeja Maljisevic, Magnus Krog Hvarre, Zeynep Karakan, Thorbjørn Lyng Harfeld, Zara Khuboyan, Niels Merrild Clausen, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen | A+B |
| Kl. 19:00-20:00 Niels Kim | Senior motion – kvinder og mænd | Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Jacob Blaabjerg, Sofie Pedersen | A+B |
| Kl. 20-21 Niels Kim | Senior motion – kvinder og mænd | Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Hugo Bech, Kurt Kvistgaard, Thomas Foersom, Lisbeth Gejlsberg, Helle Friis, Dorte Thorhauge | A+B |

Torsdage

| Tid / Trænere | Hold | Deltagere | Baner |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Kl. 07:30-09:00 Thomas | Talent/Elite | Kirstine Merrild Clausen | A |
| Kl. 16-17 Thomas | Cirkeltræning | Tilmelding via mail til Thomas – max 20 deltagere. Nærmere info om holdstart følger | A+B |
| Kl. 17-18 Niels | Talent/Elite | Kirstine Merrild Clausen, Conrad Gradman, Christian Palsgaard + evt. andre spillere | A |
| Kl. 19-20 Niels | Senior Turnering kvinder | Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Pia Vedel Ankersen | A |

Fredage

| Tid / Trænere | Hold | Deltagere | Baner |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Kl. 16-17 Thomas | Junior Talent | Spillere udtages af trænerstab | A+B |
| Kl. 16.00-18.00 Thomas og forældre | Drop-In for alle juniorer/familier | Alle klubbens juniorer/familier er velkommen! Se datoer i kalender – som udgangspunkt er det 1. fredag i hver måned | A+B |

Søndage

| Tid / Trænere | Hold | Deltagere | Baner |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Kl. 15-16.30 Tommy | Senior Motion Kvinder og mænd | Drop-In for øvede seniorer Spiller doubler med skiftende makkere og modstandere | A+B |
| Kl. 16.30-18 Tommy | Senior Motion Kvinder og mænd | Drop-In for begyndere/letøvede seniorer Tommy sætter spil, doubler og instruktion op | A+B |

Klubbens trænere udendørs 2022:



Thomas Patula Klubkoordinator og træner

Mobil: 30 54 22 39
Mail: patula1@live.dk



Niels Rokkjær Senior turnering/motion, jun. talent/elite

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



Kim Ankerstjerne Senior begynder/øvede

Billede på
vej



Tommy Jensen Bay Senior Drop-In



Adam Juel-Blicher Ekstern konsulent og
Supervisor Talent/elite