

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. 12-13:00 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, Jan Ingstrup	A+B
Kl. 16:00-17:00 Thomas Annelieke	Juniortræning 12-17 år	Diana Omarkhail, Christoffer M Kristensen, Malaika Mørup Bongo, Victoria Stausgaard, Lisbeth Nautrup, Astrid T Andersen, Johannes S Iversen, Nichlas Ø Jensen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, Anne Sofie M Clausen, Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen, Olivia Vindum, Sander Helbech, Dominik Kryszewski, Nael Ghebre, Sophie Mogensen, Lana Suada Salama	
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, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Frederik Olesen, Harald Kolstrup, Luisa Shala	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, Sytter Christiansen, Eva Olesen, Lone Rosenvang, Heidi Dahl Bøhm, Betina Annette Tønnes, Ida Rasmussen, Cecilia Leerhøy + nye seniorspillere	A+B
Kl. 19:00-20:00 Thomas Kim	Senior motion	Emilie Holmgaard Knudsen, Katrine Wilkenschildt, Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Nils-Anker Margon, Henrik Damborg, Peter Bjørk Jensen, Malte Vigh-Larsen	A+B

Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Thomas	Talent/Elite	Casper Molich Hoff Pallesen	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	Simon Christiansen, Laurits Thorbjørner, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther, Mads Ask Olesen	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, 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, Annelieke Steenhuisen, Casper Hoff, Jes Harfeld, Jonas Birk Lunen, Christian Palsgaard + 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, Lisbeth Nautrup, Johannes S Iversen, Nichlas Ø Jensen, Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen, Olivia Vindum, Sander Helbech, Dominik Kryszewski, Nael Ghebre, Sophie Mogensen, Lana Suada Salama	A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas Annelieke	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Aya Sumeja Maljisevic, Magnus Krog Hvarre, Zeynep Karakan, Zara Khuboyan, Melissa Højvang Jensen, Frederik Olesen, Harald Kolstrup, Luisa Shala	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, 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	Junior "bobler"	Victoria Stausgaard, Astrid T Andersen, Sara Herkert, Anne Sofie M Clausen, Clara M. Elgaard, Thorbjørn Lyng Harfeld, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen	A+B
Kl. 17-18 Niels	Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen, Christian Palsgaard + evt. andre spillere	A
Kl. 19-20 Niels	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, 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 makker 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



Kim Ankerstjerne Senior begynder/øvede

Billede på
vej



Tommy Jensen Bay Senior Drop-In



Adam Juel-Blicher Ekstern konsulent og
Supervisor Talent/elite