

# TRÆNINGSPLAN – INDENDØRS 2022-23

Opdateret 17.01.2023

## 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  
[thomas@randerstennisklub.dk](mailto:thomas@randerstennisklub.dk)  
Mobil: 30 54 22 39

### Talent/elite:

Thomas Clausen  
[doctorclausen@gmail.com](mailto: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 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Dorthe Storgaard	A+B
Kl. 13-14 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Jan Heinemeier, Gitte Stisen	A+B
Kl. 14-15 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff, Jan Ingstrup	A+B
Kl. 16-17 Thomas Annelieke	Juniortræning 12-17 år	Diana Omarkhail, Christoffer M Kristensen, 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, Aksel Kilip Bagger, Mohamad Nour	
Kl. 17-18 Thomas Annelieke	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Aya Sumeja Maljisevic, Zeynep Karakan, Thorbjørn Lyng Harfeld, Zara Khuboyan, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen, Frederik Olesen, Harald Kolstrup, Luisa Shala, Lukas Bilde Skalski, Emilia Willemoes Kondrup, Viggo Ellesøe	A+B
Kl. 18-19 Thomas Kim	Senior motion – begyndere og letøvet	Pernille Elgaard, Inger Jensen, Olivia Tøttrup, Karina Lambrecht, Maria Arbjerg, Sytten Christiansen, Heidi Dahl Bøhm, Ida Rasmussen, Marianne Steinfeldt, Michelle Dymond, Merete Munch, Natajla Grigoruk + nye seniorspillere	A+B
Kl. 19-20 Thomas Kim	Senior motion	Emilie Holmgaard Knudsen, Katrine Wilkenschildt, Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Katrine Iversen	A+B
Kl. 20-21 Thomas	Senior motion	Betinna Anette Tønnes, Eva Olesen, David Manuel Teixeira Lopes, Lone Rosenvang, Jan Kryszewski	A

## 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, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther, Mads Ask Olesen, Tommy Bay, Malte Vigh-Larsen	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. Laurits Thorbjørner, Nils-Anker Margon, Henrik Damborg	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, 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, Aksel Kilb Bagger, Mohamad Nour	A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas Annelieke	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Aya Sumeja Maljisevic, Zeynep Karakan, Zara Khuboyan, Frederik Olesen, Harald Kolstrup, Luisa Shala. Lukas Bilde Skalski, Emilia Willemoes Kondrup, Viggo Ellesøe	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"	Astrid T Andersen, Sara Herkert, Anne Sofie M Clausen, Clara M. Elgaard, Thorbjørn Lyng Harfeld, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Melissa Højvang Jensen	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. 16.00-18.00 Thomas og forældre	Drop-In for alle juniorer/familier	Alle klubbens juniorer/familier er velkommen! <b>Se datoer i kalender – som udgangspunkt er det 1. fredag i hver måned</b>	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 indendørs 2022-23:



**Thomas Patula** Klubkoordinator og træner

Mobil: 30 54 22 39

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



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



**Kim Ankerstjerne** Senior begynder/øvede

Billede på  
vej

**Annelieke Steenhuisen** Juniortræning – forældre/barn



**Tommy Jensen Bay** Senior Drop-In



**Adam Juel-Blicher** Ekstern konsulent og  
Supervisor Talent/elite