

TRÆNINGSPLAN – UDENDØRS 2023

Opdateret d 28-3.2023

Træningshold & aktiviteter

Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag udendørs.	Mandag den 24 April.
Sidste træning inden sommerferien.	Fredag den 23. Juni.
Først træning efter Sommerferien.	Mandag den 7 August
Sidste træning udendørs.	Fredag den 15 September
Forventet start indendørs 2023:	Mandag den 2 Oktober.
Helligdage,	Ingen træning
Vi følger skolernes årskalender og der er ingen træning i ferieperioderne.	

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 2023

U10 – Årgang 2013 og yngre
U12 – Årgang 2011-2012
U14 – Årgang 2009-2010
U16 – Årgang 2007-2008
U18 – Årgang 2005-2006



Mandage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 12-13:00 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Dorthe Storgaard, Anne Grethe Iversen.	3+4
Kl. 13:00-14.00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Kaj Udengaard, Jan Heinemeier, Jan Ingstrup.	3+4
Kl. 14.00-15.00 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff,	3+4
Kl. 16:00-17:00 Thomas Annelieke	Juniortræning 12-17 år	Diana Omarkhail, Christoffer M Kristensen, 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, Aksel Kilip Bagger. Mohamad Nour Wall Ajanadi, Emilie Fruelund Lykke,	2+3+4
Kl. 17:00-18:00 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 Boresen, Mathias Nielsen, Villum Høeg.	A+B
Kl 18 :00– 19.00 Thomas Kim	Senior motion	Emilie Holmgaard Knudsen, Katrine Wilkenschildt, Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Katrine Iversen. David Manuel Teixeira Lopes. Merete Munch.	3+4
Kl 19:00- 20:30 Niels.	Senior Turnering. Kamp træning 20.30 21.30	Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Kirstine Merrild Clausen, Annelieke Steenhuisen, Casper Hoff,, Jonas Birk Lunen, Christian Palsgaard + andre spillere (udtages af trænerstab)	3+4

Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Thomas	Talent/Elite	Casper Molich Hoff Pallesen	3
Kl. 07:30-9:00 Thomas	Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen	3
Kl. 16.00-16.50 Thomas	Yoga	Tilmelding via mail til Thomas – max 15 deltagere. Se hjemmeside for yderligere info, eller kontakt Thomas Patula.	A+B
Kl. 17.00-18.00 Kim Thomas	Senior motion – mænd	Simon Christiansen, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther, Malte Vigh-Larsen. Jakub Jan Kryszewski.	3+4
Kl. 18:00-19:00 Kim Thomas	Senior motion - mænd	Steffen Rousing, Flemming Mogensen, Kim Christiansen, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen, Carsten Berthelsen. Laurtits Thorbjørner, Henrik Damborg, Nils-Anker , Margon	3+4
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior motion - kvinder	Anne-Mette Wiese, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Jeppesen, Karen Marie Skoubo	3+4

Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
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 Wall Ajanadi, Emilie Fruelund Lykke,	2+3+4
Kl. 17:00-18:00 Thomas Annelieke	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne! r	Aya Sumeja Maljisevic, Zeynep Karakan, Zara Khuboyan, Melissa Højvang Jensen, Frederik Olesen, Harald Kolstrup, Luisa Shala. Lukas Bilde Skalski, Emilia Willemoes Kondrup, Viggo Ellesøe Boresen. Mathias Nielsen, Villum Høeg.	A+B
Kl. 18 00-19:00 Thomas	Senior Begynder Let øvede.	Pernille Elgaard, Inger Jensen, Olivia Tøttrup, Karina Lambrecht, Maria Arbjerg, Sytter Christiansen, Heidi Dahl Bøhm, Ida Rasmussen, Michelle Dymound, Natalja Grigoruk,, Marianne Steinfeldt.. + nye seniorspillere	3+4
Kl. 19:00-20:00 Niels Thomas	Senior motion – kvinder og mænd Double spil. KI 20-21.	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Sofie Pedersen, Jørgen Glumsø, Kell Glumsø Hugo Bech, Kurt Kvistgaard, Thomas Foersom, Lisbeth Gejlsberg, Helle Friss, Dorte Thorhauge, Peter Johannesen.	1+2+3+4

Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 07:30-09:00 Thomas	Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen	3
Kl. 16-17.30 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	2+3+4
Kl. 17-18.30 Niels	Senior Turnering Talent.	Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Kirstine Merrild Clausen, Annelieke Steenhuisen, Casper Hoff,, Jonas Birk Lunen, Christian Palsgaard Katrine Iversen + andre spillere (udtages af trænerstab)	3+4
Kl. 19-20 Niels	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Pia Vedel Ankersen, Pia Østergaard, Hanne Sommer.	3+4

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! Se datoer i kalender – som udgangspunkt er det 1. fredag i hver måned	A+B

Søndage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15.00-16.30	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for øvede seniorer Spiller doubler med skiftende makker og modstandere	2+3+4
Kl. 16.30-18.00	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for begyndere/letøvede seniorer Tommy sætter spil, doubler og instruktion op	2+3+4

Klubbens trænere udendørs 2023.



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

Annelieke Steenhuisen Juniortræning – forældre/barn



Adam Juel-Blicher Ekstern konsulent og
Supervisor Talent/elite