

# Træningsplan – Indendørs 2023-24

Opdateret 11/9-2023

## Træningshold & aktiviteter

### Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag: Mandag den 2. oktober  
Sidste træning inden juleferie: Fredag den 22. december  
Først træning efter juleferie: Onsdag den 3. januar  
Sidste træning indendørs: Fredag den 19. april  
Forventet start udendørs 2023: Mandag den 29. 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:

|   |   |
|---|---|
| <b>Senior/junior:</b><br>Thomas Patula<br>thomas@randerstennisklub.dk<br>Mobil: 30 54 22 39 | <b>Talent/elite:</b><br>Thomas Clausen<br>doctorclausen@gmail.com<br>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<br>Niels                  | "Super-Senior"                                   | Esther Christensen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Dorthe Storgaard, Anne Grethe Iversen.  | A+B   |
| Kl. 13:00-14:00<br>Niels               | "Super-Senior"                                   | Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Kaj Udengaard, Jan Heinemeier, Jan Ingstrup, Susanne Ødum   | A+B   |
| Kl. 14:00-15:00<br>Niels               | "Super-Senior"                                   | Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff, Jørgen Winter.   | A+B   |
| Kl. 16:00-17:00<br>Thomas              | Juniortræning<br>12-17 år                        | Astrid T Andersen, Johannes S Iversen, Nichlas Ø Jensen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, , Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen, Olivia Vindum, Sander Helbech, Dominik Kryszewski, Sophie Mogensen. Emilie Fruelund Lykke, Karl Klidt Thomassen. Thorbjørn Lyng GHarfeld. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund. Astrid Drachmann Øfverlind. Anders Hallen Christiansen. Laurits, Frderik G Schjøning. | A+B   |
| Kl. 17:00-18:00<br>Thomas<br>Johannes. | Børnetræning<br>6-11-år<br>Forældre er velkomne! | Aya Sumeja Maljisevic,, Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski. Emlia Willemoes Kondrup. Viggo Ellesøe Boresen, Mathias Nielsen, Villum Høeg, Signe Marie Lewis Vilsen, Asta Sofie Toftdahl Andersen. Julie Victoria Nielsen.   | A+B   |

|   |  |   |              |
|---|--|---|--------------|
| <p>Kl. 18.00-19.00<br/>Thomas.<br/>Niels.</p> | <p>Senior motion –<br/>begyndere og let øvet</p> | <p>Pernille Elgaard, Inger Jensen, Sytter Christiansen, Heidi Dahl Bøhm, Michelle Dymound, Natalja Grigoruk., Marianne Steenfeldt, Mathias Ranegaard. Omer Kaqiu. Andrea Kjær Olsen. Aja Præstegaard Olsen. Anja Bjerregaard Larsen. Nadia Ingvar. Poul Munk.. + nye seniorspillere</p> | <p>A+B</p>   |
| <p>Kl. 19:00-20:00<br/>Thomas.</p>            | <p>Senior motion</p>                             | <p>Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Karina Lambrecht, Pia Østergaard. Eva Ask Olesen. Lone Rosenvang Mathiesen.</p>  | <p>A+B</p>   |
| <p>KL 20.00-21.00.<br/>Thomas</p>             | <p>Senior motion –<br/>begyndere og let øvet</p> | <p>Bliver udvalgt efter første træning.</p>   | <p>A+B</p>   |
|   |  |   |              |
|   | <p>Tirsdage</p>                                  |   |              |
| <p>Tid / Trænere</p>                          | <p>Hold</p>                                      | <p>Deltagere</p>  | <p>Baner</p> |
| <p>Kl. 06:30-07:30<br/>Thomas</p>             | <p>Talent/Elite</p>                              | <p>Casper Molich Hoff Pallesen</p>  | <p>A</p>     |
| <p>Kl. 16.00-16.50<br/>Thomas</p>             | <p>Yoga</p>                                      | <p>Tilmelding via mail til Thomas – max 15 deltagere. Nærmere info om holdstart følger.</p>   | <p>A+B</p>   |
| <p>Kl. 17.00-18.00<br/>Kim<br/>Thomas</p>     | <p>Senior motion – mænd</p>                      | <p>Simon Christiansen, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther., Malte Vigh-Larsen. David Manuel Correia. Henrik Olesen.</p>   | <p>A+B</p>   |

|                                  |                                 |   |       |
|----------------------------------|---------------------------------|---|-------|
| Kl. 18:00-19:00<br>Kim<br>Thomas | Senior motion - mænd            | Steffen Rousing,<br>Flemming Mogensen, Kim<br>Christiansen, Michael<br>Fredberg, Carsten N.<br>Thomsen, Carsten<br>Berthelsen. Laurtits<br>Thorbjørner, Henrik<br>Damborg. Nils-Anker ,<br>Margon | A+B   |
| Kl. 19:00-20:00<br>Niels         | Senior motion - kvinder         | Anne-Mette Wiese, Hanne<br>Møller, Stina West<br>Knudsen, Marie-Luise<br>Gradman, Helle Møller<br>Hansen, Pia Nørregaard<br>Jeppesen, Karen Marie<br>Skoubo                                       | A+B   |
| Kl. 20:00-21:00<br>Niels         | Senior turnering                | Thomas Patula, Kaare<br>Andersen, Kim<br>Ankerstjerne, Christian<br>Palsgaard Dali<br>Dragotinovic. Leonardo<br>Picchi, Jes Harfeld.<br>Christoffer Kruger + andre<br>spillere (udtages           | A+B   |
| Kl. 21:00-22:00                  | Senior turnering<br>Selvtræning | Doubler/singler med<br>spillere fra holdet kl.<br>20-21.  | A+B   |
|                                  |                                 |   |       |
|                                  | <b>Onsdage</b>                  |   |       |
| Tid / Trænere                    | Hold                            | Deltagere   | Baner |

|   |   |   |            |
|---|---|---|------------|
| <p>Kl. 16:00-: 17.00<br/>Thomas</p>             | <p>Juniortræning<br/>12-17 år</p>                         | <p>Astrid Andersen,<br/>Johannes S Iversen,<br/>Nichlas Ø Jensen, Sara<br/>Herkert, Clara M<br/>Ellgaard, , Oscar Broholm<br/>Astrid Konradsen, Emilie<br/>F. Nikolajsen, Olivia<br/>Vindum, Sander Helbech,<br/>Dominik Kryszewski,<br/>Sophie Mogensen. Emilie<br/>Frøelund Lykke, Karl Klidt<br/>Thomassen. Thorbjørn<br/>Lyng GHarfeld. Elise<br/>Emilia Olesen, Karl<br/>Andersen, Alma Terese<br/>Lystlund. Astrid<br/>Drachmann Øfverlind.<br/>Anders Hallen<br/>Christiansen. Laurits.<br/>Frderik G Schjøning.</p> | <p>A+B</p> |
| <p>Kl. 17:00-18:00<br/>Thomas<br/>Johannes.</p> | <p>Børnetræning<br/>6-11-år<br/>Forældre er velkomne!</p> | <p>Aya Sumeja<br/>Maljisevic,, Harald<br/>Kolstrup, Lukas Bilde<br/>Skalski. Emlia Willemoes<br/>Kondrup. Viggo Ellesøe<br/>Boresen, Mathias<br/>Nielsen, Villum Høeg,<br/>Signe Marie Lewis Vilsen,<br/>Asta Sofie Toftdahl<br/>Andersen. Julie Victoria<br/>Nielsen.</p>  | <p>A+B</p> |
| <p>Kl. 19:00-20:00<br/>Niels<br/>Thomas.</p>    | <p>Senior motion – kvinder<br/>og mænd</p>                | <p>Bianca Blaabjerg, Billy<br/>Norup, Charlotte<br/>Gradman, Louise<br/>Dybdahl, Sussie Højvang<br/>Rasmussen, Thomas<br/>Clausen, Sofie Pedersen,<br/>Henrik Olesen</p>  | <p>A+B</p> |
| <p>Kl. 20-21<br/>Niels<br/>Thomas.</p>          | <p>Senior motion – kvinder<br/>og mænd</p>                | <p>Jørgen Glumsøe Nielsen,<br/>Kell Glumsøe Nielsen,<br/>Hugo Bech, Kurt<br/>Kvistgaard, Thomas<br/>Foersom, Lisbeth<br/>Gejlsberg, Helle Friis,<br/>Dorte Thorhauge</p>  | <p>A+B</p> |

|                     |                             |   |       |
|---------------------|-----------------------------|---|-------|
|                     |                             |   |       |
|                     | <b>Torsdage</b>             |   |       |
| Tid / Trænere       | Hold                        | Deltagere   | Baner |
| Kl. 16-17<br>Thomas | Junior "bobler"             | Astrid T Andersen, Sara Herkert, Clara M. Elgaard, Thorbjørn Lyng Harfeld, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen,, Oskar Broholm. Sander Helbech | A+B   |
| Kl. 17-18<br>Niels  | Talent/Elite                | Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Leonard Picchi, Christian Palsgarrd+ andre spillere (udtages af trænerstab)  | A     |
| Kl. 19-20<br>Niels  | Senior Turnering<br>kvinder | Helle Friis, Dorte Thorhauge, Pia Vedel Ankersen, Pia Østergaard, Hanne Sommer.   | A     |
|                     | <b>Fredage</b>              |   |       |
| Tid / Trænere       | Hold                        | Deltagere   | Baner |
| Kl. 16-17<br>Thomas | Junior Talent               | Spillere udtages af trænerstab  | A+B   |

|                                       |                                    |   |     |
|---------------------------------------|------------------------------------|---|-----|
| Kl. 16.00-18.00<br>Thomas og forældre | Drop-In for alle juniorer/familier | Alle klubbens juniorer/familier er velkommen!<br><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  | Senior Motion Kvinder og mænd | Drop-In for øvede seniorer<br>Spiller doubler med skiftende makkere og modstandere      | A+B   |
| Kl. 16.30-18  | Senior Motion Kvinder og mænd | Drop-In for begyndere/letøvede seniorer<br>Tommy sætter spil, doubler og instruktion op | A+B   |

## Klubbens trænere udendørs 2022:

|  |   |
|--|---|
|  | <b>Thomas Patula</b> Klubkoordinator og træner<br><br>Mobil: 30 54 22 39<br>Mail: patula1@live.dk |
|  | <b>Niels Rokkjær</b> Senior turnering/motion, jun. talent/elite                                   |
|  | <b>Kim Ankerstjerne</b> Senior begynder/øvede   |
|  | <b>Adam Juel-Blicher</b> Ekstern konsulent og Supervisor Talent/elite                             |