

TRÆNINGSPLAN – INDENDØRS 2023-24

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:

Senior/junior:

Thomas Patula
thomas@randerstennisklub.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.	A+B
Kl. 13:00-14:00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Kaj Udengaard, Jan Heinemeier, Jan Ingstrup, Susanne Ødum, Kirsten Thøgersen.	A+B
Kl. 14:00-15:00 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff, Jørgen Winter.	A+B
Kl. 16:00-17:00 Thomas. Kim.	Juniortræning 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 Thomas. Kim. Johannes.	Børnetræning 6-11-år 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
Kl. 18:00-19:00 Thomas. Kim.	Senior motion – begyndere og let øvet	Pernille Elgaard, Inger Jensen, Sytter Christiansen, Heidi Dahl Bøhm, Marianne Steinfeldt. Anja Bjerregarrd Larsen. Nadia Ingar. Anja Bjerregaard Larsen, Anne Louise Jackson, Pia storegaard Andersen, Alla Monko, Victoria Lulashevych. Steffen Rousing.	A+B
Kl. 19:00-20:00 Thomas. Kim.	Senior motion	Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Karina Lambrecht, Pia Østergaard. Eva Ask Olesen. Lone Rosenvang Mathiesen.	A+B

KL 20.00-21.00. Thomas.	Senior motion – begyndere og let øvet	Mathias Ranegaard. Omer Kaqiu. Andrea Kjær Olsen. Aja Præstegaard Olsen, Pernille Nielsen, Michael Ranegaard, Poul Munk, Michelle Dymond, Oliver Berggren, Alexandra A Correia.	A+B
---	---	---	-----

Tirsdage			
Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
KL. 06:30-07:30 Thomas	Talent/Elite	Casper Molich Hoff Pallesen	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., Malte Vigh-Larsen. David Manuel Correia. Henrik Olesen.	A+B
KL. 18.00-19:00 Kim Thomas	Senior motion - mænd	Flemming Mogensen, Kim Christiansen, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen, Carsten Berthelsen. Laurant Thorbjørner, Henrik Damborg. Nils-Anker Margon.	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, Christian Palsgaard Dali Dragotinovic. Leonardo Picchi, Jes Harfeld. Christoffer Kruger + andre spillere (udtages	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. 16:00-17:00 Thomas. Kim.	Juniortræning 12-17 år	Astrid Andersen, Johannes S Iversen, Nichlas Ø Jensen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, , Oscar Broholm Astrid Konradsen, Emilie F. Nikolajsen, Olivia Vindum, Sander Helbech, Dominik Kryszewski, Sophie Mogensen. Emilie Fruelund Lykke, Karl Klidt Thomassen. Thorbjørn Lyng Harfeld. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund. Astrid Drachmann Øfverlind. Anders Hallen Christiansen. Frederik G Schjøning.	A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas. Kim. Johannes.	Børnetræning 6-11-år 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
Kl. 19:00-20:00 Niels Thomas.	Senior motion – kvinder og mænd	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Sofie Pedersen, Henrik Olesen	A+B
Kl. 20-21 Niels Thomas.	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. 16-17 Thomas. Niels.	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 Niels	Talent/Elite	Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Leonard Picchi, Christian Palsgaard+ andre spillere (udtages af trænerstab)	A
Kl. 19-20 Niels	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Pia Vedel Ankersen, Pia Østergaard, Hanne Sommer.	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	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for øvede seniorer Spiller doubler med skiftende makker og modstandere	A+B
Kl. 16.30-18	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: thomas@randerstennisklub.dk



Niels Rokkjær

Senior turnering/motion, jun. talent/elite



Kim Ankerstjerne

Senior begynder/øvede



Adam Juel-Blicher

Ekstern konsulent og
Supervisor Talent/elite