

TRÆNINGSPLAN – INDENDØRS 2024-25

Træningshold & aktiviteter

Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag:	Mandag den 21. oktober
Sidste træning inden juleferie:	Fredag den 20. december
Først træning efter juleferie:	Torsdag den 2. januar
Sidste træning indendørs:	Onsdag den 16. april
Forventet start udendørs 2023:	Mandag den 28. 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

Junior årgange 2024

U10 – Årgang 2014 og yngre
U12 – Årgang 2012-2013
U14 – Årgang 2010-2011
U16 – Årgang 2008-2009
U18 – Årgang 2006-2007



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.	Juniortræning 12-17 år	Astrid Andersen, Sara Herkert, Clara M Elgaard, Oscar Broholm Emilie F. Nikolajsen, Sander Helbech . Emilie Fruelund Lykke, Karl Klidt Thomassen. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund. Astrid Drachmann Øfverlind. Frederik G Schjøning. Aymin Nur Unver. Vlad Sydorenko. Ella Moustgaard. Karoline Anna Christiansen. Frida Fosgerau Buchhave.	A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas.	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Aya Sumeja Maljisevic, Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski. Emlia Willemoes Kondrup. Viggo Ellesøe Boresen, Signe Marie Lewis Vilsen, Asta Sofie Toftdahl Andersen. Julie Victoria Nielsen Alexander Boddum-Olesen. Victor Volstrup Andersen. Sander Salling Andersen. Ole Bechmann Schjødt. Teo Høgholm Rosa. Robin Randrup. Ingrid T Andersen. Emil Arnholz Nielsen. August Karl Bjarkesøn. Vitello Maximilian Randrup, Magnus Dalsgaard.	A+B
Kl. 18:00-19:00 Thomas.	Senior motion.	Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Pia Østergaard. Ajla Rekovic. Marianne Steinfeldt. Polina Shilova.	A+B

Kl. 19:00-20:00 Thomas.	Senior motion let øvet	Steffen Rousing. Dario Alessio. Oliver Pank Jensen, Victoria Lulashevych. Michelle Dymond, Alexandra A Correia. Maranella Diaz. Kirsten Helin, Daniel Martin Long, Sascha Vittrup Rasmussen. Mark Kreshchensky. Poul Toft Frederiksen. Anette Thorning Frederiksen.	A+B
----------------------------	---------------------------	---	-----

Tirsdage			
Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Thomas	Talent/Elite	Casper Molich Hoff Pallesen, Astrid T Andersen, Christian Palsgaard.	A+B
Kl. 16.00 17.00 Thomas	Senior Motion.	Mathias Ranegaard. Khadar Yusuf Awil, Michael Ranegaard, Poul Munk, Oliver Berggren. Jens Bejerholm Møller. David Manuel Correia.	A+B
Kl. 17.00-18.30 Thomas.	Senior mænd Liga.	Kim Christiansen, Carsten N. Thomsen, Carsten Berthelsen. Laurant Thorbjørner. Simon Christiansen, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther, Malte Vigh-Larsen.	A+B
Kl. 18:30- 19.30 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. 19.30 -20.30. Niels	Senior turnering	Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Christian Palsgaard Dali Dragotinovic. Leonardo Picchi, Jes Harfeld. Kristine Clausen. Henrik Olesen + andre spillere (udtages	A+B

Kl. 20.30 -21.30	Senior turnering Selvtræning	Doubler/singler med spillere fra holdet kl. 20.30-21-30	A+B
---------------------	---------------------------------	--	-----

Onsdage			
Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00- 17.00 Thomas	Juniortræning 12-17 år	Astrid Andersen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, Oscar Broholm Emilie F. Nikolajsen, Sander Helbech . Emilie Fruelund Lykke, Karl Klidt Thomassen. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund. Astrid Drachmann Øfverlind. Frederik G Schjøning. Aymin Nur Unver. Vlad Sydorenko. Ella Moustgaard. Frida Fosgerau Buchhave. Karoline Anna Christiansen.	A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas.	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Aya Sumeja Maljisevici. Signe Marie Lewis Vilsen. Julie Victoria Nielsen Alexander Boddum-Olesen. Victor Volstrup Andersen. Sander Salling Andersen. Ole Bechmann Schjødt. Robin Randrup. August Karl Bjarkeson. Emil Arnholz Nielsen. August Karl Bjarkeson. Vitello Maximilian Randrup. Magnus Dalsgaard.	A+B
Kl 18.00- 19.00 Thomas.	Træning let øvet.	Heidi Dahl Bøhm, Nadia Ingvar.,Anja Bjerregaard Larsen, Anne Louise Jackson Pia storegaard Andersen, Pernille Elgaard, Inger Jensen, Laura Dahl Pedersen.	B.
Kl. 19:00-20:00 Niels Thomas.	Senior motion – kvinder og mænd	Bianca Blaabjerg, Charlotte Gradman, Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Carina L D, Elena Mamai. Flemming Mogensen.	A+B
Kl. 20-21 Niels Thomas.	Senior motion – kvinder og mænd	Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Hugo Bech, Kurt Kvistgaard, Thomas Foersom, Helle Friis, Dorte Thorhauge, Nils Anker Margon, Henrik Damborg.	A+B

Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16-17 Thomas. Niels.	Junior "bobler"	Astrid T Andersen, Sara Herkert, Clara M. Elgaard, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Oskar Broholm. Sander Helbech, Astrid Drachmann.	A+B
Kl. 17-18 Thomas.	Senior herre. Turnering	Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Christian Palsgaard Leonardo Picchi, Jes Harfeld. Henrik Olesen + andre spillere (udtages)	B
Kl. 17-18 Niels Thomas	Bobler små	Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski. Emlia Willemoes, Viggo Ellesøe Borensen, Robin Randrup, Ingrid T Andersen. Magnus Dalsgaard Christensen, Signe Marie Lewis Vilsen, Asta Sofie Toftdahl.	A
Kl. 19-20 Niels	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Pia Vedel Ankersen, Pia Østergaard, Hanne Sommer. Astrid T Andersen.	A+B

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16-17 Thomas	Junior Talent	Spillere udtages af trænerstab	A+B



RANDERS
TENNIS & PADEL

Thomas	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 makkere og modstandere	A+B
Kl. 16.00-18.00	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for alle seniorer spiller. Dog skal man kunne sætte en serv for at deltage. Der spilles doubler på tid, på kryds og tværs for de fremmødte, med skiftende makkere og modstandere. Alle medlemmer kan deltage. (Det kræver dog at man er medlem af klubben)	A+B

Klubbens trænere udendørs 2024:



Thomas Patula

Klubkoordinator og Cheftræner

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