

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:	Mandag den 6. 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. 12.00 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.	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. (Bobler) 12-17 år	Astrid Andersen, Clara M Ellgaard, Oskar Broholm, Sander Helbech .Karl Klidt Thomassen. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund. Astrid Drachmann Øfverlind.	A+B
Kl. 17:00- 18:00 Thomas.	Børnetræning 6-11-år Bobler.	Aya Sumeja Maljisevic, Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski. Emlia Willemoes Kondrup. Viggo Ellesøe Borensen, Nielsen Alexander Boddum-Olesen. Sander Salling Andersen. Robin Randrup. Ingrid T Andersen. 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 Begynder/let øvet	Steffen Rousing. Oliver Pank Jensen, Khadar Yusuf Awil, Victoria Lulashevych. Michelle Dymond, Alexandra A Correia. Maranella Diaz. Kirsten Helin, Daniel Martin Long, Sascha Vittrup Rasmussen. Mark Kreshchensky.	A+B
Kl 20.00- 21.30 Thomas.	Senior herre.	Mathias Ranegaard. Michael Ranegaard, Poul Munk, Oliver Berggren. Jens Bejerholm Møller. David Manuel Correia. Dario Alessio. Thomas Buch Mikkelsen.	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. Michael Ranegaard, Poul Munk, Oliver Berggren. Jens Bejerholm Møller. David Manuel Correia.	A
Kl. 17.00-18.30 Niels/ Thomas.	Senior mænd Liga.	Kim Christiansen, Carsten N. Thomsen, Carsten Berthelsen. Lourtits 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	Karl Klidt Thomassen.. Frederik G Schjøning. Aymin Nur Unver. Vlad Sydorenko. Frida Fosgerau Buchhave. Karoline Anna Christiansen. Ellen Holm Pedersen. Diana Omarkhail.	A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas.	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Victor Volstrup Andersen. Asger Ydinf Frank, Ole Bechmann Schjødt. August Karl Bjarkeson. Emil Arnholz Nielsen. August Karl Bjarkesøn. Vitello Maximilian Randrup.	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	Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Carina L D, Elena Mamai. Flemming Mogensen. Poul Toft Frederiksen. Anette Thorning Frederiksen.	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. Bianca Blaabjerg, Charlotte Gradman, Thomas Clausen,	A+B

Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16-17 Thomas. Niels.	Junior "bobler"	Astrid T Andersen, Clara M. Elgaard, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Oskar Broholm. Sander Helbech, Astrid Drachmann.	A+B
Kl. 17-18 Thomas. Niels.	Bobler små	Aya Sumeja Maljisevic, Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski. Emlia Willemoes Kondrup. Viggo Ellesøe Borensen, Nielsen Alexander Boddum-Olesen. Sander Salling Andersen. Robin Randrup. Ingrid T Andersen. Magnus Dalsgaard.	A+B
Kl 18-19	Senior herre. Turnering	Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Christian Palsgaard Leonardo Picchi, Jes Harfeld. Henrik Olesen + andre spillere (udtages	B
Kl. 19-20 Niels	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Pia Østergaard, Hanne Sommer. Astrid T Andersen. Kirstine Clausen.	A+B

Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15-16 Niels.	Junior Talent	Spillere udtages af trænerstab	A+B
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. 10-11. Thomas.	Juniortræning 12-17 år	Emilie Fruelund Lykke, Frederik G Schjøning. Aymin Nur Unver. Vlad Sydorenko. Frida Fosgerau Buchhave. Karoline Anna Christiansen. Ellen Holm Pedersen. Diana Omarkhail.	A+B
Kl. 11-12. Thomas.	Børnetræning 6-11-år	Signe Marie Lewis Vilsen. Victor Volstrup Andersen. Asger Ydinf Frank, Ole Bechmann Schjødt. August Karl Bjarkeson. Emil Arnholz Nielsen. August Karl Bjarkeson. Vitello Maximilian Randrup.	A+B
Kl. 16.-18	Senior Motion Kvinder og mænd Drop in.	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 indendørs 2025:



Thomas Patula Klubkoordinator og Cheftræner

Mobil: 30 54 22 39

Mail: thomas@randerstennisklub.dk



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

Sander Helbech, Hjælpe træner junior.

Oskar Broholm. Hjælpe træner junior.

Astrid T Andersen. Hjælpe træner junior.