

# Treningplan for våren 2018 i KTK

| <b>Mandag</b>    |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>Tidspunkt</b> | <b>Bane 1</b>  | <b>Bane 2</b>  |
| <b>16-17</b>     | <p><b>ORANGE</b></p> <p><u>Trenere:</u><br/>René + en hjelpetrener (Anne Gudrun/Edvin i rullering)</p> <p><u>Spillere:</u><br/>Benedicte G<br/>June J<br/>Camilla S<br/>Marte Elisabeth L<br/>Seohyun G<br/>Else Marie B<br/>Oskar H.<br/>Dagfinn V<br/>Mathias V.<br/>Peter L</p> <p>I alt: Max 12</p>    |  |
| <b>17-18</b>     | <p><b>RØD</b></p> <p><u>Trenere:</u><br/>Anne Gudrun + Edvin</p> <p><u>Spillere:</u><br/>Darina B<br/>Lotta S.<br/>Marie S<br/>Norah B<br/>Jacob G.<br/>Mine A.<br/>6 påmeldt til nå<br/>+<br/>Prøvetrening for alle nye, yngre<br/>(tom. 10 år) juniorer uten<br/>tenniserfaring</p> <p>I alt: Max 14</p> | <p><b>DROP IN - CARDIO NIVÅ 2*</b></p> <p>(lægges ut til booking i Senserio etter mandagens siste treningstime)</p> <p>*For rankingdamer under top 10 og meget øvede herrer</p> <p><u>Trener:</u><br/>René</p> <p>I alt: 7</p> |
| <b>18-19</b>     | <p><b>GUL</b></p> <p><u>Trenere:</u><br/>René + hjelpetrener</p> <p><u>Spillere:</u><br/>Jacob N<br/>Fredrik S</p>   |  |

|              |   |
|--------------|---|
|              | <p>Sondre K<br/> Christian F<br/> Sophie W<br/> Anne-Gudrun V<br/> Marie L<br/> Mathilde W<br/> Edvin B<br/> Camilla E</p> <p>I alt: Max 11</p>   |
| <b>19-20</b> | <p><b>SENIOR - NIVÅ 1:</b><br/> Trener: René + Sverre</p> <p><u>Spillere:</u><br/> Hallvard D<br/> Cesar A<br/> Øyvind A<br/> Marius S<br/> Kjetil H<br/> Rasmus L<br/> Bruno C<br/> Linn T<br/> Kristin J<br/> Karolina H</p> <p>I alt: 10</p>     |
| <b>20-21</b> | <p><b>SENIOR - NIVÅ 2:</b><br/> Trener: René + Sverre</p> <p><u>Spillere:</u><br/> Jens F<br/> Martin W<br/> Øyvind S<br/> Nils Olav B<br/> Rune H<br/> Inger S<br/> Maren F<br/> Camilla C<br/> Charlotte Joy K<br/> Wenche D</p> <p>I alt: 10</p> |

## Tirsdag

| Tidspunkt | Bane 1   | Bane 2 |
|-----------|--|--------|
| 16-17     | <b>GUL</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Jacob<br><br><u>Spillere:</u><br>Vebjørn v.D.<br>Christian M A<br>Kristian August H<br>Andreas H<br>Ida S<br>Elisa O.<br>Jens Thomas R<br>Nicolai H<br>Philip H. (inntil videre – i dobbeltøkt tirsdag)<br><br>I alt: Max 11 |        |
| 17-18     | <b>GRØNN</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Jacob<br><br><u>Spillere:</u><br>Philip H<br>Eirik S<br>Mads E<br>Jørgen W<br>William W<br>Magnus S<br>Alexander H<br>Ruben K<br>Kristian S<br>Jim AO.<br><br>I alt: Max 11  |        |
| 18-19     | <b>GRØNN</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Jacob<br><br><u>Spillere:</u><br>Magnus Fa.<br>Jens E<br>Vegard E<br>Herman F<br>Mathias M<br>Tor H.   |        |

|       |  |
|-------|--|
|       | <p>Fredrik Martinius H.<br/>Håkon W<br/>Fotios S.<br/>Snorre S.<br/>Lukas N.</p> <p>I alt: Max 11</p>  |
| 19-20 | <p><b>SENIOR - NIVÅ 3:</b><br/>Trener: René + Sverre</p> <p><u>Spillere:</u><br/>Terje B<br/>Vidar L<br/>Jon G<br/>Linda F<br/>Solveig V<br/>Rosie L<br/>Anne A<br/>Hege S<br/>Liv R.<br/>Camilla B</p> <p>I alt: 10</p>               |
| 20-21 | <p><b>SENIOR - NIVÅ 4:</b><br/>Trener: René + Sverre</p> <p><u>Spillere:</u><br/>Odd Alexander T<br/>Aneta T<br/>Monica H<br/>Toini B.<br/>Lindis H<br/>Anette A<br/>Trude R<br/>Karin H<br/>Mona H<br/>Ingvild L</p> <p>I alt: 10</p> |

## Onsdag

| Tidspunkt | Bane 1   | Bane 2   |
|-----------|--|--|
| 15-16     | <b>DROP IN - CLINIC NIVÅ 2*</b><br>Med bestemt tema fra gang til gang<br>(blir synlige til booking i Senserio i god tid)<br><br>*For rankingdamer under top 10 og meget øvede herrer<br><br><u>Trener:</u><br>René<br><br>I alt: 8   |  |
| 16-17     | <b>GRØNN (+ ORANGE FOR NOEN TIL START)</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Mathilde/Christian i rullering eller fast fordeling av 16-17 og 18-19?<br><br><u>Spillere:</u><br>Fredrikke D.<br>Rebeka A.<br>Kate N.<br>Maria B.<br>Eliza W.<br>Sofia S.<br>Malak Z.<br>Kamille S.<br>Satnam S.<br>Suneet S.<br>Noah F.<br>Mathias K.<br><br>I alt: 12 |  |
| 17-18     | <b>RØD</b><br><u>Trenere:</u><br>Mathilde og Christian<br><br><u>Spillere:</u><br>Darina B<br>Lotta S.<br>Marie S<br>Norah B<br>Jacob G.<br>Thomas L.<br>Herman L<br>Emil S (onsdag som Herman?)<br>8 påmeldt til nå   | <b>CARDIO NIVÅ 1</b> *(lægges ut til booking i Senserio etter onsdagens siste treningstime)<br><br>*For rankingdamer i top 10 og rankingherrer<br><br><u>Trener:</u><br>René<br><br>I alt: 7 |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
|              | <p>+<br/>Prøvetrening for alle nye, yngre<br/>(tom. 10 år) juniorer uden<br/>tenniserfaring</p> <p>I alt: Max 14</p>  |  |
| <b>18-19</b> | <p><b>ORANGE</b></p> <p><u>Trenere:</u><br/>René + Mathilde/Christian i rullering eller fast fordeling av 16-17 og 18-19?</p> <p><u>Spillere:</u><br/>Markas S.<br/>Peter L.<br/>Andrea A<br/>Marie W<br/>Rakel W<br/>Anna W<br/>Elida K<br/>Oscar G.<br/>Aron Fosseli M</p> <p>I alt: Max 12</p> |  |

## Torsdag

| Tidspunkt | Bane 1  | Bane 2 |
|-----------|---|--------|
| 16-17     | <b>GRØNN (+ ORANGE FOR NOEN TIL START)</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Sophie<br><br><u>Spillere:</u><br>Rebeka A<br>Kate N.<br>Malak Z<br>Kamille S<br>Satnam S<br>Suneet S<br>Noah F<br>Mathias K.<br>Lucas R<br>Magnus Fr.<br>Tobias R.<br><br>I alt: 11                          |        |
| 17-18     | <b>GRØNN</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Sophie<br><br><u>Spillere:</u><br>Magnus Fa.<br>Jens E<br>Vegard E<br>Herman F<br>Mathias M<br>Tor H.<br>Alexander P<br>Fredrik Martinius H.<br>Håkon W<br>Fotios S.<br>Snorre S.<br>Lukas N. (hvis ønsket 2x?)<br><br>I alt: 11 (evt. 12?) |        |
| 18-19     | <b>GRØNN</b><br><u>Trenere:</u><br>René + Jacob<br><br><u>Spillere:</u><br>Philip H<br>Eirik S  |        |

|              |  |
|--------------|--|
|              | <p>Mads E<br/> Jørgen W<br/> William W<br/> Magnus S<br/> Alexander H<br/> Ruben K<br/> Kristian S<br/> Jim AO.</p> <p>I alt: Max 11</p>   |
| <b>19-20</b> | <p><b>GUL</b><br/> <u>Trenere:</u><br/> René + Jacob</p> <p><u>Spillere:</u><br/> Fredrik S<br/> Sondre K<br/> Christian F<br/> Sophie W<br/> Anne-Gudrun V<br/> Marie L<br/> Mathilde W<br/> Edvin B<br/> Camilla E<br/> Vebjørn v.D.<br/> Kristian August H</p> <p>I alt: 11</p> |
| <b>20-21</b> | <p><b>DROP IN - CLINIC - NIVÅ 1 *</b><br/> Med bestemt tema fra gang til gang<br/> (blir synlige til booking i Senserio i god tid)</p> <p>*For rankingdamer i top 10 og rankingherrer</p> <p><u>Trener:</u><br/> René</p> <p>I alt: 8</p>  |



## Fredag

| Tidspunkt | Bane 1   | Bane 2 |
|-----------|--|--------|
| 16-17     | <b>GUL - DIFFERENTIERET</b><br><u>Trenere:</u><br>René + hjelptrener<br><br><u>Spillere:</u><br>Bane 1;<br>Sondre K<br>Sophie W<br>Anne-Gudrun V<br>Marie L<br>Mathilde W<br>+<br>Bane 2:<br>Christian M A<br>Andreas Emil H<br>Ida S<br>Elisa O.<br>Nicolai H<br><br>I alt: 11  |        |
| 17-18     | <b>ORANGE</b><br><u>Trenere:</u><br>René + hjelptrener<br><br>Lucas R<br>Magnus Fr.<br>Tobias R.<br>Marie W<br>Rakel W<br>Markas S.<br>Oscar G.<br>Aron M<br>Filip J<br>Frederik H<br>Ulrik K<br>(hvis noen er forhindret fredag, send da mail ift. å høre om annen dag er mulig)<br>+<br>Alle der kun trener 1x/uke, men evt. alligevel ønsker å trene 2x - f.eks.:<br>Anna W, Mine A., Elida K., Ulrik K. (da også onsdag for ham)<br>+<br>Prøvetrening for nye, men litt eldre juniorer (ca. 11+ år) og juniorer med noe tenniserfaring |        |

|              |  |
|--------------|--|
|              | I alt: Max 12  |
| <b>18-19</b> | <b>DROP IN - CARDIO NIVÅ 3 OG 4*</b><br>(lægges ut til booking i Senserio etter fredagens siste treningstime)<br><br>* For mindre øvede spillere, der spiller med grønn ball<br><br><u>Trener:</u><br>René<br><br>I alt: 7 |