x

FARUM TENNIS KLUB TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Indholdsfortegnelse

Side 02 : Gratis junior-træningstræf om lørdagen, samt løbeklub om mandagen
Side 3-7 : Ungdomstræningsplanen
Side 8-9 : Familietennistræningsplanen
Side 10 : Senior (1.hold) træningsplanen
Side 11 : Fokustræningsplanen

Bemærkninger

Se betingelser, priser for træningen, træningsuger & kontaktinfo, på FTK's hjemmeside (Farumtennis.dk), under 'Træning / Junior'
Evt. aflysninger af træningen og deraffølgende erstatningstræninger, meddeles via e-mail
Kontakt Cheftræneren, hvis du har spørgsmål til træningsplanen
Du finder flg. bagerst i planen : **Familietennistræningen, Seniortræningerne & Fokustræningerne**

Uge 4
2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

<table>
<tr><th>Mandag
Ungdom

Kl. Kl. 18:10-19:00</th><th></th><th>Lørdag
Ungdom

Kl. Kl. 11:00-12:00</th><th>Lørdag
Ungdom

Kl. Kl. 12:00-13:00</th><th>Lørdag
Ungdom

Kl. Kl. 13:00-14:00</th></tr>
<tr><td rowspan="4">LØBEKLUBBEN

Med Frederikke Uhrskov
Frederikkes filosofi er at løb skal være sjovt!
Og det er langt sjovere at løbe med kammeraterne

Tilmeld dig frem til jul, i Klubmodul</td><td rowspan="4"></td><td colspan="3">Gratis Træningstræf
Mød bare op når du kan
Du skal dog tilmelde i Klubmodul, dig inden du møder op!
(der er en lille omkostning til baneleje, indendørs)</td></tr>
<tr><td>Rød bold</td><td>Orange bold</td><td>Grøn & Gul bold</td></tr>
<tr><td colspan="3">Kom og spil med klubkammaraterne
Og deltag i sjove spilleøvelser
Der er en træner, der organiserer spillet
Læs mere på hjemmesiden under 'Gratis Træningstræf'

Er midlertidig aflyst, grundet for lidt interesse.

Skriv til os, hvis du er interesseret i tilbuddet, på klubmanager@farumtennis.dk. Får vi nok henvendelser, vil vi forsøge at starte træningstræffene op igen</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Mandag	**Mandag**	**Mandag**	**Mandag**	**Mandag**	**Mandag**
Ungdom	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**
5 deltagere	0 deltagere	0 deltagere	16 deltagere	1 deltagere	0 deltagere
Kl. 15:00-16:30	**Kl. 15:00-16:00**	**Kl. 15:30-16:30**	**Kl. 16:30-18:00**	**Kl. 16:30-17:30**	**Kl. 17:00-18:00**
Andjelina Guberinic (08)			Albert Soelberg (03)	Veronica Bitsch (02)	
Eda Gulen (08)			Amilia Nkundabanyanka (07)		
Julie Boni (08)			Andreas Frederiksen (07)		
Signe Ehler Hansen (07)			Carolinne Birkeland (02)		
Sofia Grue (07)			Casper S. Johansen (03)		
			Filip Versterre (04)		
			Frederik Skou (05)		
			Holger Rønn (05)		
			Ida E. Høyrup (01)		
			Jacob Eskild Hartwig (05)		
			Marco V. Jovcevski (05)		
			Mathias Versterre (07)		
			Oliver P. Toft (05)		
			Sebastian Bitsch (05)		
			Sebastian Grue (04)		
			Tobias B. Wilhelmsen (04)		

Afkrydsningsdato :
22-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag
Ungdom	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**
8 deltagere	0 deltagere	0 deltagere	13 deltagere	3 deltagere	0 deltagere
Kl. 15:00-16:30	**Kl. 15:00-16:00**	**Kl. 15:30-16:30**	**Kl. 16:30-18:00**	**Kl. 16:30-17:30**	**Kl. 17:00-18:00**
Adrian Brix (07)			Amilia Nkundabanyanka (07)	Emma Flemgaard (03)	
Andjelina Guberinic (08)			Casper S. Johansen (03)	Gro Christoffersen (02)	
Julie Dreisig Gallt (06)			Frederik Ø. Søndenbroe (06)	Yimeng Chen (02)	
Katrine Nøddekær (07)			Jacob Eskild Hartwig (05)		
Marie Wittrock (07)			Julie Dreisig Gallt (06)		
Nanna Gram-Nielsen (03)			Liv H. H. Bruun (04)		
Rasmus B. Cruse (07)			Lukas S. Rasmussen (05)		
Ruben T. Nielsen (07)			Mads R. Barfod (05)		
			Mads W. P. Hyldahl (05)		
			Markus T. Arent (02)		
			Monica Malling (02)		
			Nikolina Rajovic (05)		
			Sebastian Bitsch (05)		

Afkrydsningsdato :
23-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Onsdag	Onsdag	Onsdag	Onsdag	Onsdag	Onsdag
Ungdom	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**
12 deltagere	0 deltagere	1 deltagere	15 deltagere	0 deltagere	0 deltagere
Kl. 15:00-16:30	**Kl. 15:00-16:00**	**Kl. 15:30-16:30**	**Kl. 16:30-18:00**	**Kl. 16:30-17:30**	**Kl. 17:00-18:00**
Balder Johansen (10)		Victor Korch (06)	Alma Kristiansen (02)		
Bastian D. Ottendahl (09)			Amilia Nkundabanyanka (07)		
Daniel Lundbye (08)			Anna M. Laursen (03)		
Daniel Mora-Sørensen (06)			Frederik Skou (05)		
Lucas S. Avlund (06)			Jacob Eskild Hartwig (05)		
Ludvig C. Kofoed (10)			Jakob Nordentoft (03)		
Marius Johansen (10)			Lea Trayanovska (05)		
Mikkel Hasbo (11)			Mads R. Barfod (05)		
Nikolaj Versterre (10)			Marco V. Jovcevski (05)		
Rasmus Draiby (07)			Markus T. Arent (02)		
Sebastian Nørbalk (08)			Oliver P. Toft (05)		
William Wendell (10)			Oskar Nøddekær (03)		
			Sebastian Bitsch (05)		
			Sebastian Grue (04)		
			Tobias B. Wilhelmsen (04)		

Afkrydsningsdato :
24-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Torsdag	**Torsdag**	**Torsdag**	**Torsdag**	**Torsdag**	**Torsdag**
Ungdom	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**
17 deltagere	1 deltagere	1 deltagere	15 deltagere	0 deltagere	0 deltagere
Kl. 15:00-16:30	**Kl. 15:00-16:00**	**Kl. 15:30-16:30**	**Kl. 16:30-18:00**	**Kl. 16:30-17:30**	**Kl. 17:00-18:00**
Adrian Brix (07)	Rasmus B. Cruse (07)	Amilia Nkundabanyanka (07)	Anna M. Laursen (03)		
Andjelina Guberinic (08)			Anton Nøddekær (99)		
Annabel C. Dorgu (09)			Emma Flemgaard (03)		
Eda Gulen (08)			Gro Christoffersen (02)		
Ella Marie M. Svarrer (08)			Ida K. Halvorsen (02)		
Julie Boni (08)			Isabella Capobianco (93)		
Julie Lindgreen (07)			Jacob Eskild Hartwig (05)		
Katrine Nøddekær (07)			Kasper Hansen (95)		
Lea B. Torp (05)			Laura Juhl Jensen (97)		
Marie Wittrock (07)			Liv H. H. Bruun (04)		
Ofelia Mundt (08)			Magnus Houen (96)		
Paula PV. Sirvent-Graakjær (09			Monica Malling (02)		
Ruben T. Nielsen (07)			Nikolina Rajovic (05)		
Signe Ehler Hansen (07)			Rasmus Bech-Hohenberger (97		
Sigrid Kirchmann (05)			Yimeng Chen (02)		
Sofia Grue (07)					
Ulrich R. Bokkenheuser (09)					

Afkrydsningsdato :
25-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Fredag	**Fredag**	**Fredag**	**Fredag**
Ungdom	**Ungdom**	**Ungdom**	**Ungdom**
3 deltagere	1 deltagere	0 deltagere	12 deltagere
Kl. 15:00-16:30	**Kl. 15:30-16:30**	**Kl. 15:30-17:30**	**Kl. 16:30-18:00**
Andjelina Guberinic (08)	Amilia Nkundabanyanka (07)		Amilia Nkundabanyanka (07)
Katrine Nøddekær (07)			Frederik Skou (05)
Lea Trayanovska (05)			Frederik Ø. Søndenbroe (06)
			Holger Rønn (05)
			Jacob Eskild Hartwig (05)
			Jakob Nordentoft (03)
			Julie Dreisig Gallt (06)
			Marco V. Jovcevski (05)
			Nikolina Rajovic (05)
			Oskar Nøddekær (03)
			Sebastian Bitsch (05)
			Sebastian Grue (04)

Afkrydsningsdato :
26-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
FamilieTennis (KidzTEN)	**FamilieTennis (KidzTEN)**	**FamilieTennis (KidzTEN)**	**FamilieTennis (KidzTEN)**
7 deltagere	7 deltagere	8 deltagere	8 deltagere
Kl. 17:00-18:00	**Kl. 17:00-18:00**	**Kl. 17:00-18:00**	**Kl. 17:00-18:00**
	(fra JAN af)		
Agnes B. Pedersen (11)	Aleksandra Wehlast (11)	Charlie C. Kofoed (12)	Mads Ejlskov (09)
Ella Wendell (12)	Annabel C. Dorgu (09)	Gustav S. Steenberg (08)	Mikkel Hasbo (11)
Gustav S. Steenberg (08)	Ella Marie M. Svarrer (08)	Maja Mørk (10)	Natalie Nissen (11)
Isabella Grue (10)	Josefine Wilhelmsen (10)	Maja Palichleb (10)	Nikolaj Versterre (10)
Sara Boni (11)	Maja Palichleb (10)	Maria Palichleb (10)	Oliver F. Jørgensen (10)
Victoria Frederiksen (11)	Maria Palichleb (10)	Noah Refvov (11)	Sebastian Nørbalk (08)
William Wendell (10)	Viola Markussen (10)	Rasmus S. Nielsen (10)	Victoria A. G. Jensen (11)
		Thomas Hagerup (09)	William Wendell (10)
Afkrydsningsdato :	Afkrydsningsdato :	Afkrydsningsdato :	Afkrydsningsdato :
22-01-2018	23-01-2018	24-01-2018	25-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Søndag	**Søndag**	**Søndag**
FamilieTennis (KidzTEN)	**FamilieTennis (KidzTEN)**	**FamilieTennis (KidzTEN)**
6 deltagere	13 deltagere	11 deltagere
Kl. 09:00-10:00	**Kl. 10:00-11:00**	**Kl. 11:00-12:00**
Agnes Saxov (13)	Anna Wittrock (11)	Balder Johansen (10)
Aksel Tønnesen (13)	Charlie C. Kofoed (12)	Isabella Grue (10)
Elias Nørbalk (12)	Dagmar Christensen (11)	Josefine Wilhelmsen (10)
Leila Trayanovska (13)	Filippa S. Ravn (12)	Julia L. Seul (08)
Nora Sefriai (13)	Maja Mørk (10)	Ludvig C. Kofoed (10)
Viva S. Ravn (13)	Maja Palichleb (10)	Mads Ejlskov (09)
	Maria Palichleb (10)	Marius Johansen (10)
	Maya Møller (11)	Mikkel Hasbo (11)
	Natalie Nissen (11)	Ofelia Mundt (08)
	Nicolai K. Schultz-Møller (12)	Sara Boni (11)
	Rasmus S. Nielsen (10)	Viola Markussen (10)
	Victoria A. G. Jensen (11)	
	Victoria Frederiksen (11)	

Afkrydsningsdato :
28-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Tirsdag	Torsdag	Torsdag
Senior 1.holdtræning	**Senior 1.holdtræning**	**Senior 1.holdtræning**
13 deltagere	7 deltagere	12 deltagere
Kl. 18:00-20:00	**Kl. 18:00-19:30**	**Kl. 19:30-21:00/blandet**
Ann-Birgitte Gregersen	Ann-Birgitte Gregersen	Christian Pelle
Benedikte Dissing	Benedikte Dissing	Frank Sidelmann (Sen)
Charlotte Gallina (Sen)	Gaspard Strauss	Frederikke U. Støchkel
Frank Sidelmann (Sen)	Melissa Visser (Sen)	Jakob Ø. Søndenbroe (Sen)
Frederikke U. Støchkel	Nicolas Borgsten (05)	Jesper Wendell (Sen)
Johan Aa. Banach (Sen)	Olivia O. Dedopoulos (00)	Johan Aa. Banach (Sen)
Karin S. Ipsen (Sen)	Yassir Sefrioui (Sen)	Karin S. Ipsen (Sen)
Morten Gregersen (Sen)		Morten Gregersen (Sen)
Morten Vestergaard (Sen)		Morten Vestergaard (Sen)
Nicolas Borgsten (05)		Ranko Puletic (Sen)
Ranko Puletic (Sen)		Thomas B. S. Jensen (Sen)
Stig Frederiksen (Sen)		Ulrik Westergaard (Sen)
Thomas B. S. Jensen (Sen)		
Afkrydsningsdato :	Afkrydsningsdato :	Afkrydsningsdato :
23-01-2018	25-01-2018	25-01-2018

FTK TRÆNINGSPLAN, INDENDØRS SEPTEMBER 2017 - APRIL 2018

Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
Fokustræning			**Fokustræning**			**Fokustræning**			**Fokustræning**			**Fokustræning**		
Tid	**Spiller**	**Træn.**	**Tid**	**Spiller**	**Træn.**	**Tid**	**Spiller**	**Træn.**	**Tid**	**Spiller**	**Træn.**	**Tid**	**Spiller**	**Træn.**
14:00-15:00	Nicolas Borgsten -	Kim	14:00-15:00	Mathias Versterre -	Kim	14:00-15:00	Nicolas Borgsten -	Kim	14:00-15:00	Nicolas Borgsten -	Kim			

Kontakt Sportschefen, hvis du er interesseret i Fokustræning. Den er dog kun for aktive turneringsspillere, ellers henviser vi til vores individuelle træningstilbud
Du kan læse mere om fokustræning på hjemmesiden, under 'Træning'