

Hej medlem,

Här kommer schemat för hösten 2019.

Preliminärt schema de två första veckorna, d.v.s. 19 augusti- 1 september.

Terminsstart 19 augusti.

TG & JSM tränar ute 19 augusti – 23 augusti

Resterande grupper tränar inomhus från 19 augusti

Vår ambition med schemat är:

- Blockträning, d.v.s. Samma träningsgrupp tränar med varandra samtidigt.
- Träna under 25 %, 50 %, 25 % principen.
D.v.s. 50 % på samma nivå, 25 % lättare motstånd, 25 % tuffare motstånd.
- Du väljer vilken träningsgrupp som du vill tillhöra varje termin.
Motprestation blir att du ska uppfylla kriterierna för
Fys./Träning/Tävling/vara domare vid våra hemma tävlingar.

*Vänligen respektera detta upplägg,
du som spelare och förälder*

Återkom till oss ifall:

Antalet träningstillfällen inte stämmer eller annat som inte stämmer

Vänligen/

Nicolas & Magnus

Måndag HT – 19

	BANA 1 Frukosttennis Nicolas 07:30-08:30 Vasa Ostrovac Nenus Jihad Igor Petrovic	BANA 2 Frukosttennis Nicolas 07:30-08:30 Tony Sauma Emil Bundalo Kjell Gustavsson	BANA 3	BANA 4
	Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 UG Walle Hoff Samuel Karlsson Axel Jacobsson	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 UG Oskar Shi James Lindberg Eddie Vucinic	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 UG Jacob Michno Hugo Kamph Thilda Löfgren	
	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 Maxi-tävling Viktoria Klavins Vanessa Ostrovac Olof Nielzen Nadja Nordqvist	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 Maxi-tävling Emma Claesson Isac Darud Valfridsson Lasse Linnman Liam Duveskog	Egenträning JSM 16:30-17:30 Gabriela Dimitrov Jacob Annvik Ingemar Dolk Marcus Lundberg	Egenträning JSM 16:30-17:30 Lucas Löfdahl Linus Olausson Albert Green Milton Gunnarsson
	Nicolas/Magnus/Thomas 17:30 – 18:30 JSM Lucas Löfdahl Albert Green Jacob Annvik Linus Olausson	Nicolas/Magnus/Thomas 17:30 – 18:30 JSM Petter Claesson Marcus Lundberg Gabriela Dimitrov Nedas Dirgelas	Nicolas/Magnus/Thomas 17:30 – 18:30 JSM Alina Löfgren Ella Strahl David Appelqvist	
	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Patrik Jönsson Stefan Eidstam Kristoffer Apelstedt Mats Minnstrand v.v.	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Peder Grip Asim Chaudry Pontus Svensson Daniel Holm	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Håkan Svensson Bengt Johansson Thomas Nykänen Frank Amorim	Fysträning 18:30-19:30 Gemensam fys för UG/TG/JSM Start 19 augusti
	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Renata Kalman Emmy Byman Gustav Corne Sven Rosberg Peter Viking	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Catalin Citu Michael Andren Magnus Hoff Lisa Nykänen	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Jens Claesson Sonnie Byrling Maria Johansson Kristoffer Jacobsson	

Tisdag HT – 19

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 TG Meja Lundgren Clara Svensson Nova Nykänen	Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 TG Gracjan Faligowski Daniel Tollbo Filip Von Otter	Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 TG Tim Nykänen Lisa Svensson Kajsa Claesson	Adna 15:30-16:30 UG Samuel Karlsson Oscar Shi Axel Jacobsson Walle Hoff
	Nicolas/Magnus/Adna 16.30 – 17:30 TG Felicia Jonsson Filipa Ostrovac Beyke Donker Alfred Viking	Nicolas/Magnus/Adna 16.30 – 17:30 TG Noel Duveskog Cindy Afram Alina Löfgren	Nicolas/Magnus/Adna 16.30 – 17.30 TG Dinah Jidah Ellie Björnfjord Ester Zar	Egenträning JSM 16:30-17:30 Albert Green Lucas Löfdahl Linus Olausson Petter Claesson
	Nicolas/Magnus/Thomas 17:30 – 18:30 Herrlag Lucas Löfdahl Albert Green Jacob Annvik Milton Gunnarsson	Nicolas/Magnus/Thomas 17:30 – 18:30 Herrlag Petter Claesson Marcus Lundberg Linus Olausson	Nicolas/Magnus/Thomas 17:30 – 18:30 Herrlag Nedas Dirgelas Thomas Nykänen David Appelqvist	Adna 17:30-18:30 Amelia Jungling Åke Rosendal
	Adna/Magnus 18.30 – 19.30 Träningsgrupp Ines P Skude Tuva Lafin Gabriel Josefsson Caspian Gunnarsson	Adna/Magnus 18.30 – 19.30 Träningsgrupp Angelique Hanna Isabell Jonsson Linn Corne Daphne Donker	Adna/Magnus 18:30 – 19.30 Träningsgrupp Ludvig Kågefors Robin Koski Josef Krook Axel Wennerholm	
	Adna/Magnus Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Åsa Löfgren Hanna Nordquist Sussanne Karlsson Malin Andersson	Adna/Magnus Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Charlotta Björklund Caroline Enhörning Karin Wingren Erika Karlsson	Adna/Magnus Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Lisa Nykänen Maria Fagerström Rebecca Hallberg Madeleine Wilhelmsson	

Onsdag HT - 19

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Magnus UG 15.30 – 16.30 Oscar Shi Thilda Löfgren Walle Hoff	Magnus UG 15.30 – 16.30 Linn Corne Isabell Jonsson Angelique Hanna	Adna/Alice Maxi-tävling 15.30 – 16.30 James Lindberg Eddie Vucinic Jacob Michno	Adna/Alice Maxi-tävling 15.30 – 16.30 Caspian Gunnarsson Beatrice Afram Hugo Kamph Alicia Emilsson
	Magnus/Adna/Thomas 16:30 – 17:30 JSM & TG Lucas Löfdahl Jacob Annvik Ella Strahl Gabriela Dimitrov	Magnus/Adna/ Thomas 16:30 – 17:30 JSM & TG Petter Claesson Marcus Lundberg Nedas Dirgelas Milton Gunnarsson	Magnus/Adna/Thomas 16:30 – 17:30 JSM & TG Alina Löfgren Filippa Ostrovac Cindy Afram	Alice 16.30 – 17.30
	Magnus/Adna/Alice TG 17.30 – 18.30 Dinah Jidah Clara Svensson Meja Lundgren Filip Von Otter	Magnus/Adna/Alice TG 17.30 – 18.30 Ester Zar Gracjan Faligowski Noel Duveskog Daniel Tollbo	Magnus/Adna/Alice TG 17.30 – 18.30 Kajsa Claesson Lisa Svensson Ellie Björnffjord Alfred Viking	
	Magnus/Adna/Alice Träningsgrupp 18:30 – 19:30 Klara Annellsson Felicia Jonsson Beyke Donker Robin Afram	Magnus/Adna/Alice Träningsgrupp 18:30 – 19:30 Wilma Karlsson Filippa Claesson Lina Jönsson Daniel Holm	Magnus/Adna/Alice Träningsgrupp 18:30 – 19:30 Amandus Hansen Erik Wennberg Aleksandar Pajic Marco Zieseniss	
		Magnus/Adna Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Agneta Krook Helena Björk Caroline Thorell	Magnus/Adna Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Andrea Johansson Cecilia Bjursell Victoria Berglund Veronica Carlström	

Torsdag HT – 19

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<p>Nicolas/Magnus/Adna/ Filippa Midi 15.30 – 16.30 Carl Claesson Ellen Thulin Emma Leiva Sendhand Kavita Ahok Alicia Shamoun</p>	<p>Nicolas/Magnus/Adna/ Filippa Midi 15.30 – 16.30 Ryan Jassim Signe Noren Aston Corne Sofia Nordqvist Ward Algaisi</p>	<p>Nicolas/Magnus/Adna/ Filippa Midi 15.30 – 16.30 Ingrid Qvarnström Minnah Tjärnen Shreya Kashyap Lourdes Karyakous</p>	<p>Nicolas/Magnus/Adna/ Filippa Midi 15.30 – 16.30 Filip Österblom Oskar Andersson Alicia Youssef Herman Kamph Nova Olofsson</p>
	<p>Nicolas/Magnus/Thomas 16:30 – 17:30 JSM& TG Lucas Löfdahl Jacob Annvik Nedas Dirgelas</p>	<p>Nicolas/Magnus/Thomas 16:30 – 17:30 JSM& TG Petter Claesson Marcus Lundberg Gabriela Dimitrov Cindy Afram</p>	<p>Nicolas/Magnus/Thomas 16:30 – 17:30 JSM& TG Alina Löfgren Ella Strahl Milton Gunnarsson Filippa Ostrovac</p>	<p>Adna 16:30 – 17:30 Träningsgrupp Amandus Hansen Marco Zieseniss Aleksandar Pajic Erik Bergman</p>
	<p>David/Magnus 17:30-18:30 Maxi-tävling Viktoria Klavins Vanessa Ostrovac Emma Claesson Nadja Nordqvist</p>	<p>David/Magnus 17:30-18:30 Maxi-tävling Olof Nielzen Lasse Linnman Liam Duveskog</p>	<p>Adna 17.30 – 18.30 Maxi David Mikhael Ayanna Chaudry Lara Ilijk Love Berndtsson Sama Antic</p>	<p>Egenträning JSM 17:30 – 18:30 Nedas Dirgelas Ella Strahl Alina Löfgren Ingemar Dolk</p>
	<p>Magnus/Adna/David Vux fortsättning 18.30 – 19.30 Jillian van der Heijden Emma Carlsson Hanna Leiva Therese Bringner</p>	<p>Magnus/Adna/David Vux fortsättning 18.30 – 19.30 Alexandra Josefsson Emily Eklund Inga Klavins</p>	<p>Magnus/Adna/David Vux fortsättning 18.30 – 19.30 Annika Malm Linda Sjögren Linn Karlström</p>	<p>Magnus/Adna/David Vux Nybörjare 18.30 – 19.30 Moa Krause Monika Wilinska Sanita Rebesnieck Erika Linde</p>
	<p>Adna/David Vux fortsättning 19:30–20:30 Fayzeh Sundell Rebecka Hellgren Filippa Andersson Elin Johansson</p>	<p>Adna/David Vux fortsättning 19:30 – 20:30 Christine Kvarnrik Camilla Månefjord Sara Davidsson</p>	<p>Adna/David Vux fortsättning 19.30 – 20.30 John Terlinder Haakon Yri Erik Sjö Dahl v.v. Johnny Fasth</p>	

Fredag HT – 19

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
		Magnus Lunchtennis 11.30–12.30 Lennart Boestad Patrick Pettersson Sonnie Byrling Anders Persson	Magnus Lunchtennis 11.30–12.30 Curt Gustavsson Peter Ericson Håkan Carebro	
	Nicolas/Magnus TG 15.30 – 16.30 Kajsa Claesson Lisa Svensson Ellie Björnfjord Daniel Tollbo	Nicolas/Magnus TG 15.30 – 16.30 Dinah Jidah Meja Lundgren Tim Nykänen Clara Svensson	Nicolas/Magnus TG 15.30 – 16.30 Ester Zar Gracjan Faligowski Nova Nykänen Filip Von Otter	Adna UG 15.30 – 16.30 Oskar Shi Eddie Vucinic Axel Jacobsson Samuel Karlsson
	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 Drop in för: Maxi tävling Max 4 juniorer 100kr/deltagare/gång via faktura. Anmälan senast torsdagar via sms. Först till kvarn	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 Drop in för JSM Max 2 juniorer 100kr/deltagare/gång via faktura. Anmälan senast torsdagar via sms. Först till kvarn	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 Drop in för TG Max 2 juniorer 100kr/deltagare/gång via faktura. Anmälan senast torsdagar via sms. Först till kvarn	Adna Maxi 16:30-17:30 Zacharias Wetterholm Ture Löfving Liam Larsson Hugo Ericsson
	Magnus/Adna Träningsgrupp 17:30-18:30 Aleksandar Pajic Daphne Donker Lucas Karlsson Marco Zieseniss	Magnus/Adna Träningsgrupp 17:30-18:30 Abraham Jidah Amandus Hansen Erik Wennberg	Magnus/Adna Träningsgrupp 17:30-18:30 Felicia Jonsson Beyke Donker Simon Andren Martina Shamon	

Söndag HT – 19

	BANA 1 Erik Maxi 13.30 – 14.30 Alva Löfving Ted Heidenborn Zacharias Wetterholm Edvin Jansson	BANA 2 Adna Maxi 13.30 – 14.30 Filip Lukic John Karlborg Alexander Palfelt Naea Akream	BANA 3 Alice Maxi 13.30 – 14.30 Ture Löfving Agnes Crona Aleksandar Kasalica Liarm Larsson
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	Alice/Marco/Alina Amandus/Beyke/Abraham Minitennis 14.30 – 15.30 Oliver Belge-15 Marius Claesson-15 Oliver Belge-15 Chloe Karyakos-14 Elisabeth Löfving-14 Ivar Trygger-14 Agnes Thoren - 14 Alexander Uddemar-13 Saydal Swackman-13 Wilmer Alm-13 Milo Gustafsson-13 Lovisa Janmar-12 Johannes Belge-12	Adna Maxi 14.30 – 15.30 David Mikhael Yago Davidsson Love Berndtsson Alex Kruse	Erik Maxi 14.30 – 15.30 Olivia Andersson Lara Ilijk Alicia Emilsson Ayanna Chaudry Tindra Jansson
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Marco, Amandus/Alice Beyke/Abraham/Alina Minitennis 15.30 – 16.30 Aleksandra Dimitrov-13 Aston Norquist-13 Wilda Jansson-13 Zatja Zhitny-13 Elika Dzansi-13 Evita Jidah-12 Mille Hjertqvist-12 Oscar Nielzen-12 Kleoniki Vasilena-12 Maya Khorassani-12 Oliver Göransson-12 Yousef AL Nuaeimi – 12	Adna Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Gabriel Josefsson Inez P Skude Tuva Lafin	Erik Maxi-Tävling 15:30 – 16:30 Caspian Gunnarsson Beatrice Afram Oskar Shi Sama Antic
	Beyke Maxi 16.30 – 17.30 Hugo Ericsson Noor Bahia Mark Khammo Amanda Gojani	Adna Maxi 16.30 – 17.30 Maria Andone Melissa Toma Andrea Matic Alice Ejdhage	Alice Maxi 16.30 – 17.30 Matheus Castro Nicklas Palfelt Jacob Therlinder Edin Salihovic