

Hej medlem,

Här kommer schemat för hösten 2020

Vi har nu provat schemat under två veckor och gjort ändringar efter skoltider samt hur spelare och ambitionsnivån har sett ut på tennisbanan.

Måndagar till torsdagsgrupperna mellan 14.45-18.30 tränar utomhus tills vi meddelar annat. Ta alltid med skor & kläder för ev. spel inomhus.

Övriga grupper spelar inomhus hela tiden.

Vi vet att några inte hinner till 14.45 men man kommer så fort man kan efter skolan

Vi kommer att ägna första 15 minuterna åt gemensam uppvärmning & startfys

Vi kommer att ägna sista 15 minuterna åt gemensam nedvarvning & rörlighetsträning

Detta leds av oss tränare och är kostnadsfritt.

Klubbens ambition med schemat är:

– Träna under 25 %, 50 %, 25 % principen.

D.v.s. 50 % på samma nivå, 25 % lättare motstånd, 25 % tuffare motstånd.

– Träningsgrupper efter ambition och prestationsnivå som junioren visar på

banan, fysträningar och tävlingar. Efter höstlovet (v.44) kan det ske vissa

förändringar i schemat om vi tycker att det behövs, det gäller alla juniorgrupper.

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

Återkom till oss ifall:

Antalet träningstillfällen inte stämmer

Eller annat som inte stämmer

maila: nicolas@rcsport.se & rikard@rcsport.se

Vänligen/

Nicolas & Rikard

Måndag HT – 2020

Tid	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4
14.45 - 16.15	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Olivia Andersson Ayanna Chaudry Emma Claesson Aston Corne	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Cephei Dissara Escandon Liam Duveskog Tindra Jansson Beatrice Afram	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Viktoria Klavins Lasse Linnman David Mikhael	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Nadja Nordqvist Vanessa Ostrovac Ingrid Qvarnström
15.45 - 17.15	Nicolas/Rikard/Ulf TG Ellie Björnfjord Noel Duveskog Gracjan Faligowski Clara Svensson	Nicolas/Rikard/ Ulf TG Daniel Tollbo Klara Annellsson Olesya Suzdaleva Isac Andersson	Nicolas/Rikard/ Ulf TG Samuel Karlsson Filip Von Otter Kajsa Claesson Alfred Viking	Nicolas/Rikard/ Ulf TG Lisa Svensson Axel Jacobsson Walle Hoff Hugo Kamph
16.45 - 18.30	Rikard/Ulf/Nicolas TG Gustav Andersson Nedas Dirgelas Milton Gunnarsson Filip Ivarsson	Rikard/Ulf/Nicolas TG Lukas Karlsson Marcus Lundberg Lucas Löfdahl Ester Zar	Rikard/Ulf/Nicolas TG Alina Löfgren Anastasia Pettersson Ella Strahl Petter Claesson	Rikard/Ulf/Nicolas 17.00 – 17.30 TG
	Fysträning med Stefan 18:30-19:30 Gemensam fys för juniorer födda 02-06			
	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
18.30 - 20.00	Ulf/Ville Vux Fitness Patrik Jönsson Stefan Eidstam Kristoffer Apelstedt Mats Minnstrand v.v. Amandus Hansen	Ulf/Ville Vux Fitness Asim Chaudry Pontus Svensson Johan Kindbom Daniel Holm Aleksandar Pajic	Ulf/Ville Vux Fitness Anita Popov 60 min Ragnar Thulin Claes Pihl Fredrik Lindmark	
20.00 - 21.30	Ulf/Ville Vux Fitness Renata Kalman Sven Rosberg Emil Bundalo Michael Samano	Ulf/Ville Vux Fitness Catalin Citu Michael Andren Peter Viking Vilhelm Eriksson	Ulf/Ville Vux Fitness Sonnie Byrling Maria Johansson Andreas Kamph Carlruben Sjulander	

Tisdag HT – 2020

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
14.45 - 16.15	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Olivia Andersson Emma Claesson Aston Corne	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Viktoria Klavins David Mikhael Vanessa Ostrovac	Nicolas/Rikard Maxi-tävling & UG Ingrid Qvarnström Filip Österblom Olof Nilzen Lourdes Karyakous	
	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4
15.45 - 17.45	Nicolas/Rikard/Ulf TG Isac Andersson Clara Svensson Melania Neagu Gracjan Faligowski	Nicolas/Rikard/Ulf TG Walle Hoff Axel Jacobsson Hugo Kamph	Nicolas/Rikard/Ulf TG James Lindberg Lasse Linnman Jakob Michno Liam Duveskog	Nicolas/Rikard/Ulf TG Nadja Nordqvist Kajsa Claesson Lisa Svensson Eddie Vucinic
17.15 - 18.45	Nicolas/Rikard/Ulf TG Alice Adin Petter Claesson Gabriela Dimitrov Nedas Dirgelas	Nicolas/Rikard/Ulf TG Milton Gunnarsson Felicia Jonsson Lucas Löfdahl Filippa Ostrovac	Nicolas/Rikard/Ulf TG Alina Löfgren Filip Von Otter Ella Strahl Noel Duveskog	Nicolas/Rikard/Ulf TG Daniel Tollbo Alfred Viking Ester Zar Olesya Suzdaleva
	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
18.30 - 19.30	Rikard/Ulf Vux nybörjare Josefin Karlsson Anna Davidsson Pia Andersson Julia Frid	Rikard/Ulf Vux nybörjare Anna Thulin Henrik Saabs Linn Christensson Caroline Pehrsson	Rikard/ Ulf Vux nybörjare Sinda Lanz Ming Thongchai Olivia Danell Hanna Alnader	
19.30 - 20.30	Rikard/Ulf Vux fortsättning Åsa Löfgren Sussanne Karlsson Sara Davidsson Caroline Enhörning	Rikard/Ulf Vux fortsättning Charlotta Björklund Karin Vingren Erika Karlsson Rebecka Hellgren	Rikard/Ulf Vux fortsättning Maria Fagerström Anna Annvik Paulina Zar Ingrid Estrada Magnusson	

Onsdag HT – 2020

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 4
14.45 - 16.15	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Ayanna Chaudry Emma Claesson Cephei Dissara Escandon Liam Duveskog	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Alicia Emilsson James Lindberg Lasse Linnman Nadja Nordqvist	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Vanessa Ostrovac Eddie Vucinic Filip Österblom Viktoria Klavins	Nicolas 15:30 – 16:30 Mid Zatja Zhitny Kleoniki Vasilena Adrian Lindblad Shreya Kashyap
15.45 - 17.15	Rikard/Ulf TG Isac Andersson Ellie Björnfjord Kajsa Claesson Meja Lundgren	Rikard/Ulf TG Alina Löfgren Filippa Ostrovac Felicia Jonsson Melania Neagu	Rikard/Ulf TG Hugo Kamph Filip Von Otter Lisa Svensson Samuel Karlsson Gracjan Faligowski	Nicolas 16:30 – 17:30 Mid Herman Kamph Melker Karlsson Aston Nordqvist Carl Claesson Wilhelm Karlström Mille Hjertqvist – start okt
16.45 - 18.30	Rikard/Ulf TG Alice Adin Gabriela Dimitrov Milton Gunnarsson	Rikard/Ulf TG Lukas Karlsson Marcus Lundberg Lucas Löfdahl	Rikard/Ulf TG Anastasia Pettersson Ella Strahl Daniel Tollbo	Fysträning med Nicolas 17:30-18:30 Gemensam fys för juniorer födda 07-11
	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
18.30 - 19.30	Rikard/Ulf Vux fortsättning Hanna Leiva Anna Helmers Lisa Lundgren Ezgi Ergun Frida Bygdeus	Rikard/Ulf Vux fortsättning Malin Lyckekull Moa Kruse Linda Jyrkin Christine Kvarnvik Rebecka Hellgren	Rikard/Ulf Vux fortsättning Monika Wilinska Emily Eklund Camilla Månefjord Filippa Andersson Fayzeh Sundell	
19.30 - 20.30	Rikard/Ulf Vux fortsättning Igor Petrovic Haakon Yri Mattias Falk Tony Sauma Vasa Ostrovac v.v	Rikard/Ulf Vux fortsättning Hristo Kronberg Ali Reza Khoshghadam Miguel Correa Nina Gunnarsson	Rikard/Ulf Vux fortsättning Andrea Johansson Cecilia Bjursell Agneta Krook Veronica Carlström Victoria Berglund	

Torsdag HT – 2020

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
14.45 - 16.15	Ali/Rikard Maxi-tävling & UG Olivia Andersson Ayanna Chaudry Emma Claesson Aston Corne	Ali/Rikard Maxi-tävling & UG Cephei Dissara Escandon Viktoria Klavins David Mikhael Vanessa Ostrovac	Ali/Rikard Maxi-tävling & UG Jakob Michno Olof Nilzen Yago Vergara Filip Österblom Beatrice Afram	
	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4
15.45 - 17.15	Rikard/Ali TG Isac Andersson Ellie Björnfjord Gracjan Faligowski Clara Svensson	Rikard/Ali TG Walle Hoff Axel Jacobsson Hugo Kamph Samuel Karlsson	Rikard/Ali TG James Lindberg Lasse Linnman Nadja Nordqvist Oscar Shi	Rikard/Ali TG Lisa Svensson Eddie Vucinic Kajsa Claesson Ingemar Dolk
16.45 - 18.45	Rikard/Ali TG Meja Lundgren Cindy Afram Gabriela Dimitrov Alina Löfgren	Rikard/Ali TG Noel Duveskog Felicia Jonsson Robin Afram Alice Adin	Rikard/Ali TG Filip Von Otter Filippa Ostrovac Melania Neagu Ella Strahl	Rikard/Ali TG Daniel Tollbo Alfred Viking Ester Zar
18.15 - 20.45	Rikard/Ali TG Gustav Andersson Jacob Annvik Petter Claesson Nedas Dirgelas	Rikard/Ali TG Milton Gunnarsson Filip Ivarsson Lukas Karlsson	Rikard/Ali TG Marcus Lundberg Lucas Löfdahl Anastasia Pettersson	Rikard/Ali TG

Fredag HT – 2020

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
		Magnus Lunchtennis 11.30–12.30 Lennart Boestad Sonnie Byrling Patrick Pettersson Simon Jarl (prov 11/9)	Magnus Lunchtennis 11.30–12.30 Curt Gustavsson Monika Wilinska Emma Emanuellson Maria Taoussi	
	Magnus/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Love Berndtsson Zacharias Wetterholm Gabriel Josefsson Edvin Jansson	Magnus/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Ines P Skude Tuva Lafin Alicia Emilsson Sama Antic	Magnus/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Robin Koski Amelia Jungling Beatrice Afram Oscar Shi	
	Magnus/Marco Träningsgrupp-Maxi 16:30 – 17:30 Grim Zbikowski John Karlborg Olof Nilzen Jakob Michno Sigge Löfdahl	Magnus/Marco Träningsgrupp 16:30 – 17:30 Maribella Sleawa Dzana Nukic Edvin Andersson Ester Wissinger Anna Maria Makhoul	Magnus/Marco Träningsgrupp 16:30 – 17:30 Isabelle Bergquist Noella Younan Andras Mirosnyicenko Dimitris Baltas Hugo Ericsson Mark Khammo	
	Magnus 17:30 – 18:30 Träningsgrupp Amandus Hansen Erik Wennberg Aleksandar Pajic Marco Zieseniss Abraham Jidah	Magnus 17:30 – 18:30 Träningsgrupp Lina Jönsson Daniel Holm Simon Andren Sheik Asad	Magnus 17:30 – 18:30 Träningsgrupp Alexei Gustavsson Lucas Karlsson Linn Corne Isabell Jonsson	

Söndag HT – 2020

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Alice/Linn/Ellie Angelique/Sama/Clara Minitennis 12.30 – 13.30	Erik/Nicolas Midi 12.30 – 13.30	Marco/Nicolas Midi 12.30 – 13.30	Amandus/Nicolas Midi 12.30 – 13.30
1	William Dellfors – 16	Sendhand Kavita Ahok	Signe Noren	Elna Lindqvist
2	Rios Leiva – 16	Wilhelm Karlström	Aston Nordqvist	Elika Dzansi
3	Oscar Maros- 16	Herman Kamph	Nova Olofsson	Liam Löwhagen
4	Philip Golander -16	Mille Hjertqvist	Oscar Nielzen	Leo Nord
5	Theo Cala - 16	Carl Claesson		Leon Thoren
6	Marius Claesson-15			
7	Elinor Berglund – 15			
8	Alexia Fluturu - 15			
9	Anton Nylén – 15			
10	Lukas Nord-15			
11	Josefina Andersson - 15			
12	Truls Hjerqvist – 15			
13	Oliver Djurstedt – 14			
14	Melvin Eriksson-14			
15	Alicia Maros -14			
16	Daniel Ghassemali – 14			
17	Frieda Håvedal-14			
18	Zeynep Albayrak-14			
19	Mira Alhasari – 13			
	Alice/Linn/Ellie Angelique/Sama/Clara Minitennis 13.30 – 14.30	Erik/Nicolas Midi 13.30 – 14.30	Marco/Nicolas Midi 13.30 – 14.30	Amandus/Nicolas Midi 13.30 – 14.30
1	Adrian Lindblad – 14	Ivar Trygger	Oskar Andersson	Kleoniki Vasilena
2	Ludvig Burvall – 14	Saydal Swackman	Tom Bunninger	Zatja Zhitny
3	Karl Rörby – 14	Zayn Akhter	Siri Lindqvist	Evita Jidah
4	Matteo Lindgren – 14	Tibelo Barmano	Eric Berglund	Claudia Hadodo
5	Chloe Karyakos-14	Hedda Rosberg	Alexander Björkman	Carl Adolffson
6	Minna Jyrkin – 14	Einar Lejdemark		Ludvig Livenborn
7	Agnes Thoren - 14	Alex Samano		
8	Elliot Andersson-14			
9	Elisabeth Löfving-14			
10	Theodor Robserg-14			
11	Andro Samano - 14			
11	Carl Hammarnäs - 14			
12	Noah Swackman 13			
13	Venezia Inal – 13			
14	Alicia Tasan-13			
15	Mesut Hadodo – 13			
16	William Engelke-13			
	Linn/Alice/Nicolas Träningsgrupp-Maxi 14.30 – 15.30	Erik/ Milton Träningsgrupp-Maxi 14.30 – 15.30	Marco/ Ellie Träningsgrupp- Maxi 14.30 – 15.30	Amandus/Clara Träningsgrupp- Maxi 14.30 – 15.30
	Edvin Jansson	Isabelle Bergquist	Lara Ilijk	Ella Opdal
	Andras Mirosnyicenko	Karin Samuelsson	Edvin Andersson	Nora Opdal
	Elin Andersson	Nina Ajmiaia	Alex Kruse	Linn Mattisson
	Ingrid Schelvander	Priya Chauhan	Leonardo Lazic	Elise Mattisson
	Ture Löfving	Arvid Löfving	Agnes Crona	Andrei Rada
	Anna Maria Makhoul	Naea Alkraem	Alexander Sörmlind	Lucas Rosdahl
	Lovis Komulainen	Lourdes Karyakous		Gustav Askerot

	Alice/Nicolas Träningsgrupp 15.30 – 16.30 Gabriel Josefsson Inez P Skude Tuva Lafin Sama Antic Amelia Jungling	Milton/Nicolas Träningsgrupp 15.30 – 16.30 Linn Corne Isabel Jonsson Zacharias Wetterholm Hugo Ericsson Ludvig Kågefors Oscar Shi	----- Ellie/Clara 15:30 – 16.30 Träningsgrupp- Maxi Jouel Jeju Noah Hellgren Maia Dalteg Matilda Dalteg Anton Andersson	----- Nicolas 15.30 – 16.30 Träningsgrupp Marco Zieseniss Amandus Hansen Aleksandar Pajic Erik Wennberg