

# Hej medlem,

Här kommer schemat för våren 2020.

Uppdaterad 6/3 2020

## **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 VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	<b>BANA 1</b> Frukosttennis Nicolas 07:30-08:30 Nenus Jihad Igor Petrovic	<b>BANA 2</b> Frukosttennis Nicolas 07:30-08:30 Tony Sauma Mattias Falk	<b>BANA 3</b>	<b>BANA 4</b>
	Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 <b>TG/JSM</b> Samuel Karlsson Isac Andersson Filip Von Otter	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 <b>TG/JSM</b> Lisa Svensson Kajsa Claesson Dinah Jihad	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 <b>TG/JSM</b> Clara Svensson Ellie Björmfjord Ester Zar	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 <b>TG/JSM</b> Walle Hoff Gracjan Faligowski Meja Lundgren
	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 <b>Maxi-tävling</b> Vanessa Ostrovac Emma Claesson Liam Duveskog Alicia Emilsson Jacub Michnu	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 <b>Maxi-tävling</b> Isac Darud Valfridsson Hugo Kamph Lasse Linnman Nadja Nordqvist	<b>Egenträning JSM</b> 16:30-17:30 Jacob Annvik Ingemar Dolk Marcus Lundberg Gustav Andersson	<b>Egenträning JSM</b> 16:30-17:30 Lucas Löfdahl Linus Olausson Lukas Karlsson Milton Gunnarsson
	Nicolas/Magnus 17:30 – 18:30 <b>JSM</b> Lucas Löfdahl Lukas Karlsson Jacob Annvik Linus Olausson	Nicolas/Magnus 17:30 – 18:30 <b>JSM</b> Petter Claesson Marcus Lundberg Gabriela Dimitrov Nedas Dirgelas	Nicolas/Magnus 17:30 – 18:30 <b>JSM</b> Alfred Viking Ella Strahl Daniel Tollbo Gustav Andersson	
	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 Asim Chaudry Pontus Svensson Johan Kindbom	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Martina Shamon Beyke Donker Anita Popov Carl Munck	<b>Fysträning</b> 18:30-19:30  <b>Gemensam fys för</b> <b>UG/TG/JSM</b> <b>Start 3 februari</b>
	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Renata Kalman Emmy Byman Sven Rosberg Emil Bundalo	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Catalin Citu Michael Andren Peter Viking Vilhelm Eriksson	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Jens Claesson Sonnie Byrling Maria Johansson Frank Amorim	Johan 19:30 – 20:30 <b>Träningsgrupp</b> Aleksandar Pajic Johan Kindbom Amandus Hansen

# Tisdag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>15.30 – 16.30</b>  <b>TG</b>                      Isac Andersson                      Kajsa Claesson                      Axel Jacobsson</p>	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>15.30 – 16.30</b>  <b>TG</b>                      Lisa Svensson                      Hugo Kamph                      Samuel Karlsson                      Walle Hoff</p>	<p><b>Drop in tennis</b>  <b>15:30-16:30</b>                      TG/JSM - 3 juniorer</p> <p>100 kr/deltagare via faktura.                      Anmälan via sms senast måndag till Magnus.                      Först till kvarn</p>	<p><b>Drop in tennis</b>  <b>15:30-16:30</b>                      TG/JSM - 3 juniorer</p> <p>100 0kr/deltagare via faktura.                      Anmälan via sms senast måndag till Magnus.                      Först till kvarn</p>
	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>16.30 – 17.30</b>  <b>JSM&amp; TG</b>                      Felicia Jonsson                      Filippa Ostrovac                      Clara Svensson                      Alfred Viking</p>	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>16.30 – 17.30</b>  <b>JSM&amp; TG</b>                      Noel Duveskog                      Cindy Afram                      Klara Annellsson                      Alina Löfgren</p>	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>16.30 – 17.30</b>  <b>JSM&amp; TG</b>                      Ellie Björnfjord                      Ester Zar                      Daniel Tollbo                      Johan Kindbom</p>	<p><b>Egenträning JSM</b>  <b>16:30-17:30</b>                      Albert Green                      Lucas Löfdahl                      Linus Olausson                      Petter Claesson</p>
	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>17:30 – 18:30</b>  <b>Herrlag</b>                      Lucas Löfdahl                      Albert Green                      Jacob Annvik                      Milton Gunnarsson</p>	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>17:30 – 18:30</b>  <b>Herrlag</b>                      Petter Claesson                      Marcus Lundberg                      Linus Olausson                      Robin Afram</p>	<p><b>Nicolas/Magnus</b>  <b>17:30 – 18:30</b>  <b>Herrlag</b>                      Nedas Dirgelas                      David Appelqvist                      Lukas Karlsson                      Johan Kindbom</p>	<p><b>Adna</b>  <b>17:30-18:30</b>  <b>Maxi</b>                      Grim Zbikowski                      John Karlborg                      Edvin Jansson                      Zacharias Wetterholm                      Dimitris Baltas</p>
	<p><b>Adna</b>  <b>18.30 – 19.30</b>  <b>Träningsgrupp</b>                      Ines P Skude                      Tuva Lafin                      Sama Antic                      Gabriel Josefsson                      Caspian Gunnarsson</p>	<p><b>David</b>  <b>18:30 – 19.30</b>  <b>Träningsgrupp</b>                      Ludvig Kågefors                      Robin Koski                      Lucas Karlsson                      Isabell Jonsson                      Linn Corne</p>	<p><b>Magnus</b>  <b>18.30 – 19.30</b>  <b>Träningsgrupp</b>                      Eddie Vucinic                      Oskar Shi                      James Lindberg                      Amelia Jungling                      Beatrice Afram                      Melissa Toma</p>	
	<p><b>Adna/Magnus</b>  <b>Vux fortsättning</b>  <b>19.30 – 20.30</b>                      Åsa Löfgren                      Hanna Nordquist                      Sussanne Karlsson                      Malin Andersson                      Evelyn Daniel - NY</p>	<p><b>Adna/Magnus</b>  <b>Vux fortsättning</b>  <b>19.30 – 20.30</b>                      Charlotta Björklund                      Karin Vingren                      Erika Karlsson                      Caroline Enhörning</p>	<p><b>Adna/Magnus</b>  <b>Vux fortsättning</b>  <b>19.30 – 20.30</b>                      Lisa Nykänen                      Maria Fagerström                      Madeleine Wilhelmsson                      Anna Annvik</p>	

# Onsdag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<b>15:30 – 16:30</b> <b>Egenträning JSM</b> Clara Svensson Dinah Jidah Ingmar Dolk Gracjan Faligowski	<b>15:30 – 16:30</b> <b>Egenträning JSM</b> Ellie Björnfjord Ester Zar Filip Von Otter Meja Lundgren	<b>Magnus</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>15:30 – 16:30</b> Love Berndtsson Caspian Gunnarsson Beatrice Afram Oscar Shi Jacob Michno	
	<b>Magnus</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM</b> Jacob Annvik Milton Gunnarsson Nedas Dirgelas Ella Strahl	<b>Magnus</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM</b> Petter Claesson Gabriela Dimitrov Felicia Jonsson Daniel Tollbo	<b>Johan</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>Maxi</b> Olof Nilzen Alicia Emilsson Ayanna Chaudry Beatrice Afram Olivia Andersson David Mikhael	<b>Adna</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>Maxi</b> Maribella Sleawa Dzana Nukic Edvin Andersson Sigge Löfdahl Ester Wissinger Noella Younan
	<b>Magnus/Johan/Adna</b> <b>17.30 – 18.30</b> <b>Midi</b> Lourdes Karyakous Oskar Andersson Filip Österblom Andrei Rada Shreya Kashyap	<b>Magnus/Johan/Adna</b> <b>17.30 – 18.30</b> <b>Midi</b> Kleoniki Vasilena-12 Wilda Jansson-13 Zatja Zhitny-13 Evita Jidah-12 Oscar Nilzen	<b>Magnus/Johan/Adna</b> <b>17.30 – 18.30</b> <b>Midi</b> Aston Corne Ingrid Qvarnström Lucas Rosdahl Tom Bunninger – 12 Gustav Askerot NY	
	<b>Magnus/Adna</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>18:30 – 19:30</b> Beyke Donker Abraham Jidah Simon Andren	<b>Magnus/Adna</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>18:30 – 19:30</b> Filippa Claesson Lina Jönsson Daphne Donker	<b>Magnus/Adna</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>18:30 – 19:30</b> Amandus Hansen Erik Wennberg Aleksandar Pajic Marco Zieseniss	
		<b>Magnus/Adna</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>19.30 – 20.30</b> Agneta Krook Helena Björk Veronica Carlström Hristo Kronberg NY	<b>Magnus/Adna</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>19.30 – 20.30</b> Andrea Johansson Cecilia Bjursell Victoria Berglund	

# Torsdag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<b>Nicolas/Magnus/Adna/ Gabriela</b> <b>Midi</b> <b>15.30 – 16.30</b> Emma Leiva Sendhand Kavita Ahok Oliver Göransson Alexander Uddemar Wilhelm Karlström	<b>Nicolas/Magnus/Adna/ Gabriela</b> <b>Midi</b> <b>15.30 – 16.30</b> Signe Noren Aston Corne Aston Nordqvist Kleoniki Vasilena	<b>Nicolas/Magnus/Adna/ Gabriela</b> <b>Midi</b> <b>15.30 – 16.30</b> Ingrid Qvarnström Alicia Shamoun Elna Lindqvist Zatja Zhitny Herman Kamph	<b>Nicolas/Magnus/Adna/ Gabriela</b> <b>Midi</b> <b>15.30 – 16.30</b> Nova Olofsson Aleksandra Dimitrov Elika Dzansi Manfred Olsson NY
	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM&amp; TG</b> Lucas Löfdahl Jacob Annvik Nedas Dirgelas Noel Duveskog	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM&amp; TG</b> Petter Claesson Ella Strahl Cindy Afram Alice Adin	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM&amp; TG</b> Alina Löfgren Filip Von Otter Filippa Ostrovac Alfred Viking	<b>Adna</b> <b>16.30 – 17.30</b> <b>Midi</b> Mille Hjertqvist-12 Oscar Nielzen-12 Leon Thoren – 11 Andre Lindblad – 11 Liam Löwhagen – 11 Benjamin Sandgren – 11ny
	<b>Adna</b> <b>17:30-18:30</b> <b>Maxi-tävling</b> Vanessa Ostrovac Emma Claesson Nadja Nordqvist Alicia Emilsson	<b>David</b> <b>17:30-18:30</b> <b>Maxi-tävling</b> Lasse Linnman Liam Duveskog Olof Nilzen	<b>Magnus</b> <b>17.30 – 18.30</b> <b>Maxi-tävling</b> Eddie Vucinic James Lindberg Axel Jacobsson Hugo Kamph	<b>Egenträning JSM</b> <b>17:30 – 18:30</b> Ella Strahl Alina Löfgren Nedas Dirgelas Johan Kindbom
	<b>Magnus</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>18.30 – 19.30</b> Hanna Leiva Anna Helmers Lisa Lundgren Ezgi Ergun	<b>David</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>18.30 – 19.30</b> Malin Lyckekull NY Alexandra Josefsson Moa Kruse	<b>Alina</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>18.30 – 19.30</b> Monika Wilinska Emily Eklund Sara Davidsson Camilla Månefjord	<b>Adna</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>18:30 – 19:30</b> Fayzeh Sundell Rebecka Hellgren Filippa Andersson Christine Kvarnvik
	<b>Adna/David</b> <b>19:30–20.30</b> <b>Träningsgrupp</b> Aleksandar Pajic Marco Zieseniss Amandus Hansen Erik Wennberg	<b>Adna/David</b> <b>19:30 – 20.30</b> <b>Vux fortsättning</b> John Terlinder Haakon Yri Erik Sjö Dahl v.v. Vladan Ladan NY Alexei Gustavsson- NY	<b>Adna/David</b> <b>19.30 – 20.30</b> <b>Vux fortsättning</b> Marcus Fredriksson NY Joao Sousa-NY Ali Reza Khoshghadam-N Mats Olson NY Artur Rodrigues NY	

# Fredag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
		<b>Magnus Lunchtennis 11.30–12.30</b> Lennart Boestad Patrick Pettersson Sonnie Byrling	<b>Magnus Lunchtennis 11.30–12.30</b> Curt Gustavsson Peter Ericson	
	<b>Nicolas/Magnus JSM &amp; TG 15:30 – 16.30</b> Kajsa Claesson Lisa Svensson Daniel Tollbo Gabriela Dimitrov	<b>Nicolas/Magnus JSM &amp; TG 15.30 – 16.30</b> Meja Lundgren Isac Andersson Walle Hoff	<b>Nicolas/Magnus JSM &amp; TG 15.30 – 16.30</b> Gracjan Faligowski Filip Von Otter Samuel Karlsson Axel Jacobsson	<b>Adna Maxi 15:30-16:30</b> Zacharias Wetterholm Ture Löfving Hugo Ericsson Oscar Shi James Lindberg Jacub Michno
	<b>Nicolas/Magnus Damlag 16:30 – 17.30</b> Dinah Jidah Ellie Björnfjord Ella Strahl Filippa Ostrovac	<b>Nicolas/Magnus Damlag 16:30 – 17.30</b> Clara Svensson Alina Löfgren Felicia Jonsson Alice Adin	<b>Nicolas/Magnus Damlag 16:30 – 17.30</b> Ester Zar Gabriela Dimitrov Ida Strahl Beyke Donker	<b>Adna Drop in tennis 16:30-17:30</b> Max-tävling - 4 juniorer  100kr/deltagare via faktura. Anmälan via sms tidigast måndag och senast torsdag till Magnus. Först till kvarn

# Söndag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	<b>Alice/Johan/Erik/Alina Amandus/Beyke/Milton Minitennis 14.30 – 15.30</b> William Larsson – 16 NY Marius Claesson-15 Elinor Berglund – 15 NY Didrik Cederholm – 14 Adrian Lindblad – 14 Julius Hausmanis- 14 NY Minna Jyrkin – 14 NY Ludvig Burvall – 14 NY Stella Granelund – 14 NY Karl Rörby – 14 Carl Linder Von R – 14 Oliver Djurstedt – 14 Matteo Lindgren – 14 NY Harry Evesson – 14 Ny Mira Alhasari – 13 NY Noah Swackman 13 NY	<b>Erik Maxi</b> <b>14.30 – 15.30</b> David Mikhael Yago Davidsson Alex Kruse Leonardo Lazic Olivia Andersson	<b>Marco Maxi</b> <b>14.30 – 15.30</b> Lara Ilijk Ayanna Chaudry Tindra Jansson Lourdes Karyakous
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	<b>Alice/Johan/Erik/Alina Amandus/Beyke/Milton Minitennis 15.30 – 16.30</b> Chloe Karyakos-14 Axel Ljungdahl – 14 Ivar Trygger-14 Agnes Thoren - 14 Elisabeth Löfving-14 Venezia Inal – 13 NY Märta Qvarnström - NY Saydal Swackman-13 Milo Gustafsson-13 Sally Bergsten – 13 Alicia Tasan – 12 NY Zayn Akhter – 12 Emily Hanell – 12	<b>Erik Träningsgrupp</b> <b>15:30 – 16:30</b> Gabriel Josefsson Inez P Skude Tuva Lafin Kristina Kristof Sama Antic	<b>Marco Träningsgrupp</b> <b>15:30 – 16:30</b> Oskar Shi Linn Corne Isabel Jonsson Hugo Eriksson Amelia Jungling Ingrid Schelvander
	<b>Erik Maxi</b> <b>16.30 – 17.30</b> Noor Bahia Mark Khammo Edvin Jansson Andris Mirosnyicenko Filip Lukic Elin Andersson Rickard Andersson	<b>Amandus Maxi</b> <b>16.30 – 17.30</b> Hanna Greverius Alexandra Leisjö – Lager Isabelle Bergquist Karin Samuelsson NY Nina Ajmiaia Priya Chauhan	<b>Marco Maxi</b> <b>16.30 – 17.30</b> Elsa Greverius Alva Löfving Ture Löfving Naea Alkraem Isabelle Blomdahl Agnes Crona

