

Hej medlem,

Här kommer schemat för våren 2019.

Vi provar schemat under de två första veckorna, d.v.s. 28 januari- 10 februari.
Terminsstart 28 januari.

Vår ambition med schemat är:

Träna under 25 %, 50 %, 25 % principen med vilka man tränar med.

Blockträningar, d.v.s. samma träningsgrupp tränar samtidigt.

Att juniorerna hinner till träningen efter skolan

Egenträning under våren:

Enbart för JSM och TG

Fys.

Gemensam fys. på tisdagar 18:30-19:30

Återkom till oss ifall:

Antalet träningstillfällen stämmer ej

Något annat som inte stämmer

Mvh/JTK

Måndag VT – 2019

28 januari – 30 juni

	BANA 1 Nicolas Frukosttennis 07:30–8:30 Vasa Ostrovac Nenus Jihad	BANA 2 Nicolas Frukosttennis 07:30–8:30 Tony Sauma Emil Bundalo	BANA 3 Nicolas Frukosttennis 07:30–8:30 Kjell Gustavsson Igor Petrovic	BANA 4
	Nicolas/Magnus TG 15:30-16:30 Ester Zar Daniel Tollbo Meja Lundgren Clara Svensson	Nicolas/Magnus TG 15:30-16:30 Nova Nykänen Gracjan Faligowski Filip Von Otter Alfred Viking	Nicolas/Magnus TG 15:30-16:30 Dinah Jihad Noel Duveskog Ellie Björnfjord	Nicolas/Magnus 15:30-16:30
	Nicolas/Magnus/Adna MIDI 16:30-17:30 Viktoria Klavins Emma Claesson Nadia Norqvist Olivia Andersson Lara Iljik	Nicolas/Magnus/Adna MIDI 16:30-17:30 Ayanna Chaudry David Mikhael Alicia Emilsson Yago Vergara- Davidsson	Nicolas/Magnus/Adna MIDI 16:30 – 17:30 Liam Duveskog Lasse Linnman Vanessa Ostrovac Isac Darud – Valfridsson	Egenträning 16:30-17:30 Marcus Lundberg Nedas Dirgelas Linus Olausson Milton Gunnarsson
	Nicolas/Magnus/Adna JSM 17:30 – 18:30 Lucas Löfdahl Ida Strahl Filippa Ostrovac Beyke Donker	Nicolas/Magnus/Adna JSM 17.30 – 18.30 Ella Strahl Jacob Annvik Felicia Jonsson Linus Olausson	Nicolas/Magnus/Adna JSM 17.30 – 18:30 Petter Claesson Marcus Lundberg Gabriela Dimitrov Cindy Afram	
	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Patrik Jönsson Stefan Eidstam Kristoffer Apelstedt Peter Ericson v.v. Mats Minnstrand v.v.	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Peder Grip Johan Arbenäs Asim Chaudry Elsa Jönsson	Magnus/David Vux Fitness 18:30 – 20:00 Håkan Svensson Bengt Johansson Pontus Svensson Thomas Nykänen	
	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Renata Kalman Emmy Byman Gustav Corne Sven Rosberg	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Catalin Citu Michael Andren Magnus Hoff	Magnus/David Vux Fitness 20.00 – 21.30 Jens Claesson Sonnie Byrling Maria Johansson Frank Amorim	

Tisdag VT – 2019

28 januari – 30 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Magnus UG 15:30-16:30 Samuel Karlsson Walle Hoff Angelique Hanna Wilma Duveskog	Magnus UG 15:30-16:30 Tim Nykänen Kajsa Claesson Isabel Jonsson Lisa Svensson	Nicolas TG 15.30 – 16.30 Dinah Jidah Alfred Viking Meja Lundgren Filip Von Otter	Nicolas TG 15:30 – 16:30 Ester Zar Gracjan Faligowski Noel Duveskog Nova Nykänen
	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 16.30 – 17.30 Cindy Afram Klara Annellsson Beyke Donker Linus Olausson	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 16.30 – 17.30 Filippa Claesson Alina Löfgren Nedas Dirgelas	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 16.30 – 17.30 Filippa Ostrovac Felicia Jonsson Ellen Larsson David Appelqvist	Egenträning JSM 16:30-17:30 Alberg Green Lucas Löfdahl Jacob Annvik Petter Claesson
	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 17:30-18:30 Lucas Löfdahl Elsa Jönsson Jacob Annvik Marcus Lundberg	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 17:30-18:30 Petter Claesson Linus Olausson Ida Strahl Gabriela Dimitrov	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 17:30-18:30 Albert Green Milton Gunnarsson Ella Strahl Ellen Larsson David Appelqvist	Egenträning 17:30-18:30 Alina Löfgren Cindy Afram Filippa Ostrovac Beyke Donker
	Magnus/Thomas/Adna Träningsgrupp 18:30 – 19.30 Stina Kammerlind Daphne Donker Erik Bergman Filip Darud	Magnus/Thomas/Adna Träningsgrupp 18:30 – 19.30 Wilma Karlsson Lina Jönsson Robin Afram Simon Andren	Magnus/Thomas/Adna Träningsgrupp 18:30 – 19.30 Marco Zieseniss Aleksandar Pajic Amandus Hansen Daniel Holm Erik Wennberg	Fysträningar 18:30-19:30 Gemensam fys. för UG/TG/JSM på bana 4 Start 29 januari.
	Adna/Magnus/Filip Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Åsa Löfgren Hanna Nordquist Sussanne Karlsson Malin Andersson	Adna/Magnus/Filip Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Charlotta Björklund Caroline Enhörning Karin Wingren Ingrid Magnusson	Adna/Magnus/Filip Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Lisa Nykänen Maria Fagerström Evelyn Daniel	

Onsdag VT – 2019

28 januari – 30 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Magnus/Nicolas/ Cindy Maxi & Maxi-tävling 15.30 – 16:30 Filip Kindberg Caspian Gunnarsson Thilda Löfgren Oscar Shi	Magnus/Nicolas/ Cindy Maxi & Maxi-tävling 15.30 – 16:30 Axel Jacobsson Inez P Skude Gabriel Josefsson Tuva Lafin	Magnus/Nicolas/ Cindy Maxi & Maxi-tävling 15:30-16:30 Love Berndtsson Beatrice Afram Isac Kardell	Magnus/Nicolas/ Cindy Maxi & Maxi-tävling 15:30-16:30 James Lindberg Eddie Vucinic Jakub Michnu Hugo Kamph
	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 16.30 – 17.30 Nedas Dirgelas Lucas Löfdahl Ida Strahl Elsa Jönsson	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 16.30 – 17.30 Ella Strahl Cindy Afram Jacob Annvik Filippa Claesson	Nicolas/Magnus/Thomas JSM 16:30 – 17:30 Petter Claesson Marcus Lundberg Gabriela Dimitrov Alina Löfgren	Egenträning 16.30 – 17.30 Felicia Jonsson Ingemar Dolk Milton Gunnarsson
	Thomas Träningsgrupp 17:30 – 18:30 Linn Corne Isabell Jonsson Angelique Hanna Samuel Karlsson	David Träningsgrupp 17:30-18:30 Anton Jyrkin Alexander Blomdahl Oscar Shi Nellie Ernstsson Meja Löfdahl Isabella Thure	Magnus UG 17:30-18:30 Lisa Svensson Kajsa Claesson Walle Hoff Miruna Melania Filip Von Otter	
	David Träningsgrupp 18:30 – 19:30 Emelie Sefo Maria Andone Melissa Toma Ludvig Kågefors Josef Krook Axel Wennerholm	Magnus Träningsgrupp 18:30 – 19:30 Aleksandar Pajic Daphne Donker Daniel Holm Martina Shamon	Magnus Träningsgrupp 18:30 – 19:30 Erik Wennberg Marco Zieseniss Amandus Hansen Abraham Jihad	
	David/Magnus Vux fortsättning Träning 19.30 – 20.30 John Terlinder Sonnie Byrling Haakon Yri Erik Sjö Dahl	David/Magnus Vux fortsättning Träning 19.30 – 20.30 Agneta Krook Helena Björk Dennis Nordqvist Caroline Thorell	David/Magnus Vux fortsättning Träning 19.30 – 20.30 Andrea Johansson Cecilia Bjursell Victoria Berglund Veronica Carlström	

Torsdag VT – 2019

28 januari – 30 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Nicolas/Magnus/Filippa/Cindy Maxi & Maxitävling 15.30 – 16.30 Filip Kindberg Caspian Gunnarsson Thilda Löfgren Zacharias Wetterholm	Nicolas/Magnus/Filippa/Cin Maxi & Maxitävling 15:30-16:30 Love Berndtsson Beatrice Afram Isac Kardell Oscar Shi Tim Jyrkin	Nicolas/Magnus/Filipp Maxi & Maxitävling 15:30-16:30 James Lindberg Eddie Vucinic Jakub Michnu Hugo Kamph	Nicolas/Magnus/Filipp/Ci. Maxi & Maxitävling 15:30-16:30 Axel Jacobsson Inez P Skude Gabriel Josefsson Tuva Lafin
	Nicolas TG 16:30-17:30 Daniel Tollbo Alfred Viking Meja Lundgren Ellie Björnfjord	Nicolas TG 16.30 – 17.30 Ester Zar Dinah Jihad Gracjan Faligowski Clara Svensson	Magnus JSM 16.30 – 17.30 Filippa Ostrovac Lucas Löfdahl Nedas Dirgelas Gabriela Dimitrov	Magnus JSM 16.30 – 17.30 Cindy Afram Felicia Jonsson Beyke Donker Alina Löfgren
	Magnus/Marco/Cindy Midi 17:30-18:30 Alex Kruse Emma Claesson Viktoria Klavins Olof Nelzen	Magnus/Marco/Cindy Midi 17:30-18:30 Carl Claesson Tindra Jansson David Mikhael Ayanna Chaudry	Magnus/Marco/Cindy Midi 17:30-18:30 Nadia Nordqvist Vanessa Ostrovac Liam Duveskog Alicia Emilsson	Egenträning 17:30-18:30 Ella Strahl Ida Strahl Ingemar Dolk Gabriela Dimitrov
	Magnus/Adna/David Vux fortsättning Träning 18.30 – 19.30 Mia Moden Jillian van der Heijden Filippa Andersson Elin Johansson	Magnus/Adna/David Vux fortsättning Träning 18.30 – 19.30 Alexandra Josefsson Emily Eklund Inga Klavins Linnea Nyberg	Magnus/Adna/David Vux fortsättning Träning 18.30 – 19.30 Annika Malm Linda Sjögren Lisa Rosander Linn Karlström	Erik/Marco Vux fortsättning Träning 18.30 – 19.30 Therese Bringner Emma Carlsson (test) Irma Zuzic Sanita Rebesnieck
	Magnus/Adna Vux fortsättning Träning 19:30–20.30 Fayzeh Sundell Rebecka Hellgren Ella Brahme	Magnus/Adna Vux fortsättning Träning 19:30 – 20.30 Christine Kvarnvik Camilla Månefjord Sara Davidsson Linda Jyrkin		

Fredag VT – 2019

28 januari – 30 juni

	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 Johan Einarsson Peter Ericson Håkan Carebro	
	Nicolas/Magnus/Adna TG 15.30 – 16.30 Ellie Björnfjord Daniel Tollbo Miruna Melania Neagu Clara Svensson	Nicolas/Magnus/Adna TG 15.30 – 16.30 Ester Zar Meja Lundgren Dinah Jidah Gracjan Faligowski	Nicolas/Magnus/Adna UG 15.30 -16.30 Kajsa Claesson Walle Hoff Samuel Karlsson Lisa Svensson	Nicolas/Magnus/Adna UG 15:30-16:30 Angelique Hanna Tim Nykänen Filip Von Otter
	Nicolas/Magnus JSM 16:30-17:30 Nedas Dirgelas Lucas Löfdahl Alina Löfgren	Nicolas/Magnus JSM 16.30 – 17.30 Jacob Annvik Felicia Jonsson Ella Strahl	Nicolas/Magnus JSM 16.30 – 17.30 Elsa Jönsson Petter Claesson Milton Gunnarsson Marcus Lundberg	Adna Träningsgrupp 16:30-17:30 Linn Corne Hilda Ekman Stina Kammerlind Hanna Jansson Nellie Ernstsson Selma Fransson
	Magnus Träningsgrupp 17:30 – 18:30 Marco Zieseniss Aleksandar Pajic Filip Darud Amandus Hansen	Magnus Träningsgrupp 17:30 – 18:30 Bartosch Michnu Anton Jyrkin Robin Koski Lukas Karlsson	Adna Träningsgrupp 17:30 – 18:30 Andrea Matic Alice Ejdehage Matheus Castro Nicklas Palfelt Jacob Therlinder Edvin Salihovic	17:30 – 18:30

Söndag VT – 2019

28 januari – 30 juni

	BANA 3	
ANTAL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	Minitennis söndagar Träning 14.30 – 15.30 Chloe Karyakos-14 Elisabeth Löfving – 14 Alexandra Dimitrov-13 Aston Nordquist-13 Wilda Jansson-13 Katja Zhitniy-13 Erika Dzansi – 13 Alexander Uddemar – 13 Saydal Swackman – 13 Evita Jidah-12 Mille Hjertqvist – 12 Oscar Nilzén-12 Kleoniki Vasilena T-12 Henry Josefsson – 12 Oliver Krook – 12 Maya Khorassani – 12 Oliver Göransson – 12	Tränare: Jonathan Isaksson Marco Zieseniss Abraham Jidah Erik Wennberg Beyke Donker Bartosch Michnu Filippa Ostrovac Amandus Hansen Träning 14.30 – 15.30 Bana 2 Noor Bahia Mark Khammo Amanda Gojani Nicole Thoma Oscar Granström Walter Krook Hugo Ericsson Träning 14.30 – 15.30 Bana 3 Christian Hanna Filip Lukic John Karlborg Alexander Palfelt Naea Akraem Zacharias Wetterström
ANTAL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	Minitennis söndagar Träning 15.30 – 16.30 Carl Claesson – 13 Ellen Thulin-12 Sendhand Kavitha Ahok – 11 Ward Algaisi – 11 Ryan Jassim-11 Signe Noren-11 Aston Corne-11 Sofia Nordqvist-11 Ingrid Qvarnström – 11 Hector Mannerstråle – 11 Lourdes Karyakous – 10 Nicole Hanna – 10 Filip Österblom – 10 Oskar Andersson-10 Alicia Youssef- 10 Daniela Koleva Nicole Koleva Herman Kamph – 10 Sixten Berglund – 09	Tränare: Jonathan Isaksson Marco Zieseniss Abraham Jidah Erik Wennberg, Beyke Donker Bartosch Michnu Filippa Ostrovac Amandus Hansen Träning 15.30 – 16.30 Bana 2 Alexander Kasalica Edvin Jansson Ture Löfving Olle Unosson Träning 15.30 – 16.30 Bana 3 Ted Heidenborn Alva Löfving Agnes Crona Liam Larsson-Nilsson
