

Hej medlem,

Här kommer schemat för våren 2021

Vi måste be om ursäkt att vi kommer ut med detta så sent. Inga ursäkter men vi har haft lite personalproblem med bland annat covid-19. Hoppas dock att ni förstår.

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 sportlovet (v.7) 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: rikard@rcsport.se & ulf@rcsport.se

Minitennis, Miditennis samt söndagsgrupperna kontaktar: nicolas@rcsport.se

Vänligen

Rikard, Ulf, Nicolas

Måndag VT – 2021

Tid	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4
14.45 - 16.15	Ulf/Rikard Maxi-tävling & UG Beatrice Afram Olivia Andersson Ayanna Chaudry Carl Claesson	Ulf/Rikard Maxi-tävling & UG Emma Claesson Aston Corne Cephei Dissara Escandon Tindra Jansson	Ulf/Rikard Maxi-tävling & UG Viktoria Klavins David Mikhael Nadja Nordqvist Vanessa Ostrovac	Ulf/Rikard Maxi-tävling & UG Ingrid Qvarnström Yago Vergara
15.45 - 17.15	Rikard/Ulf TG Isac Andersson Ellie Björnfjord Kajsa Claesson Gracjan Faligowski	Rikard/ Ulf TG Walle Hoff Axel Jacobsson Hugo Kamph Samuel Karlsson	Rikard/ Ulf TG Lasse Linnman Melania Neagu Filip Von Otter Clara Svensson	Rikard/ Ulf TG Lisa Svensson Alfred Viking Ester Zar
16.45 - 18.30	Rikard/ Ulf TG Gustav Andersson Asim Chaudry Nedas Dirgelas Noel Duveskog	Rikard/Ulf TG Milton Gunnarsson Filip Ingmarsson Marcus Lundberg Alina Löfgren	Rikard/Ulf TG Anastasia Pettersson Wille Sjödel Ella Strahl	Rikard/ Ulf 17.00 – 17.30 TG
	Fysträning 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. John Nyberg	Ulf/Ville Vux Fitness Pontus Svensson Johan Kindbom Aleksandar Pajic Amandus Hansen	Ulf/Ville Vux Fitness Marco Zieseniss Ragnar Thulin Claes Pihl Fredrik Lindmark	
20.00 - 21.30	Ulf/Ville Vux Fitness Sven Rosberg Peter Viking Johan Bokinge Maria Taossi	Ulf/Ville Vux Fitness Catalin Citu Michael Andren Niklas Ljung Hristo Kronberg	Ulf/Ville Vux Fitness Sonnie Byrling Maria Johansson Andreas Kamph Carlruhen Sjulander	

Tisdag VT – 2021

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
14.45 - 16.15	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Olivia Andersson Dimitris Baltas Emma Claesson Aston Corne	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Herman Kamph Viktoria Klavins David Mikhael	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Vanessa Ostrovac Filip Österblom Ingrid Qvarnström	
	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4
15.45 - 17.45	Rikard/Ulf TG Isac Andersson Kajsa Claesson Liam Duveskog Gracjan Faligowski	Rikard/Ulf TG Walle Hoff Axel Jacobsson Hugo Kamph James Lindberg	Rikard/Ulf TG Lasse Linnman Jakob Michno Nadja Nordqvist	Rikard/Ulf TG
17.15 - 18.45	Rikard/Ulf TG Alice Adin Petter Claesson Gabriela Dimitrov Nedas Dirgelas	Rikard/Ulf TG Noel Duveskog Milton Gunnarsson Felicia Jonsson Alina Löfgren	Rikard/Ulf TG Melania Neagu Filip Von Otter Ella Strahl Daniel Tollbo	Rikard/Ulf TG Alfred Viking Ester Zar
	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
18.30 - 19.30	Rikard/Ulf Vux fortsättning Josefin Karlsson Anna Davidsson Pia Andersson Julia Frid	Rikard/Ulf Vux fortsättning Anna Thulin Linn Christensson Caroline Pehrsson Tyra Zar	Rikard/Ulf Vux fortsättning Ming Thongchai Hanna Alnader Petronella Pettersson	
19.30 - 20.30	Rikard/Ulf Vux fortsättning Åsa Löfgren Sussanne Karlsson Sara Davidsson Caroline Enhörning	Rikard/Ulf Vux fortsättning Charlotta Björklund Karin Vingren Rebecka Hellgren Paulina Zar	Rikard/Ulf Vux fortsättning Maria Fagerström Anna Annvik Sofia Thollander	

Onsdag VT – 2021

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 4
14.45 - 16.15	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Ayanna Chaudry Carl Claesson Emma Claesson Liam Duveskog	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Alicia Emilsson Viktoria Klavins James Lindberg Nadja Nordqvist	Rikard/Ulf Maxi-tävling & UG Vanessa Ostrovac Filip Österblom	Nicolas/Cindy 14:30 – 15:30 Mid Adrian Lindblad Leo Nordh Eric Berglund Isac Löwhagen Einar Lejdemark Ivar Trygger Tom Bunninger
15.45 - 17.15	Rikard/Ulf TG Isac Andersson Ellie Björnfjord Kajsa Claesson Gracjan Faligowski	Rikard/Ulf TG Hugo Kamph Samuel Karlsson Lasse Linnman Meja Lundgren	Rikard/Ulf TG Melania Neagu Filip Von Otter Clara Svensson Lisa Svensson	Nicolas/Cindy 15:30 – 16:30 Mid Zatja Zhitny Kleoniki Vasilena Shreya Kashyap 11 Cephei Dissara Escandon Signe Noren Elna Lindqvist Elika Dzansi
16.45 - 18.30	Rikard/Ulf TG Alice Adin Gustav Andersson Gabriela Dimitrov Milton Gunnarsson	Rikard/Ulf TG Felicia Jonsson Marcus Lundberg Lucas Löfdahl Alina Löfgren	Rikard/Ulf TG Wille Sjödel Ella Strahl Daniel Tollbo	Nicolas/Cindy 16:30 – 17:30 Maxi Herman Kamph Aston Nordqvist Wilhelm Karlström Mille Hjertqvist Sendhand Kavita Lourdes Karyakos
	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	Gemensam Fysträning med Nicolas 17:30-18:30 för juniorer födda 07-11 Start vecka 4 (ute, samling vid fältet)
18.30 - 19.30	Nicolas/Ulf Vux fortsättning Lisa Lundgren Rebecka Hellgren Andrea Johansson Veronica Carlström	Nicolas/Ulf Vux fortsättning Malin Lyckekull Moa Kruse Fayzeh Sundell Nina Gunnarsson	Nicolas/Ulf Vux fortsättning Emily Eklund Camilla Månefjord Filippa Andersson Victoria Berglund	
19.30 - 20.30	Nicolas/Ulf Vux fortsättning Haakon Yri Mattias Falk Dennis Andersson Daniel Carlström	Nicolas/Ulf Vux fortsättning Ali Reza Khoshghadam Miguel Correa Mark Larsson Daniel Nord	Nicolas/Ulf Vux fortsättning Monika Wilinska Martina Evestrand Viktoria Titusson	
20:30 - 21:30	Nicolas/Ulf Vux nybörjare Axel Levin Diana Maral Tomas Zwerschlehsix Piotr Michno	Nicolas/Ulf Vux nybörjare Eva Qvarnström Micheline Karyakous Aporn Disarra	Nicolas/Ulf Vux nybörjare Elvira Hellgren Sanna Medin Pia Bergman	

Torsdag VT – 2021

	BANA 3			
7:00 - 8:00	Frukosttennis Igor Petrovic Tony Sauma Vasa Ostrovac Nenus Jihad			
	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4	BANA 1-4
14.45 - 16.15	Rikard/Ulf TG Beatrice Afram Olivia Andersson Ayanna Chaudry Emma Claesson	Rikard/Ulf TG Aston Corne Cephei Dissara Escandon Jakub Michno David Mikhael	Rikard/Ulf TG Filip Österblom Yago Vergara Viktoria Klavins	TG
15.45 - 17.15	Rikard/Ulf TG Isac Andersson Kajsa Claesson Liam Duveskog Gracjan Faligowski	Rikard/Ulf TG Walle Hoff Axel Jacobsson Hugo Kamph Samuel Karlsson	Rikard/Ulf TG James Lindberg Lasse Linnman Nadja Nordqvist Vanessa Ostrovac	Rikard/Ulf/Ingemar TG Oscar Shi Lisa Svensson
16.45 - 18.15	Rikard/Ulf TG Ellie Björnfjord Gabriela Dimitrov Ester Zar Noel Duveskog	Rikard/Ulf TG Felicia Jonsson Meja Lundgren Alina Löfgren	Rikard/Ulf TG Melania Neagu Filippa Ostrovac Clara Svensson	Rikard/Ulf TG Alfred Viking Filip Von Otter Daniel Tollbo
18.45 - 20.45	Rikard TG Gustav Andersson Asim Chaudry Petter Claesson	Rikard TG Nedas Dirgelas Milton Gunnarsson Filip Ingmarsson	Rikard TG Marcus Lundberg Lucas Löfdahl Anastasia Pettersson	

Fredag VT – 2021

	BANA 1-3	BANA 1-3	BANA 1-3	
		Rikard Lunchtennis 11.30–12.30 Lennart Boestad Sonnie Byrling Emma Emanuellson Curt Gustavsson	Rikard Lunchtennis 11.30–12.30 Patrick Pettersson Monika Wilinska Maria Taoussi	
	Adna/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Beatrice Afram Sama Antic Hugo Ericsson Alexei Gustavsson	Adna/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Edvin Jansson Gabriel Josefsson Lucas Karlsson Robin Koski	Adna/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Tuva Lafin Oscar Shi Ines P Skude	
	Adna/Marco Träningsgrupp-Maxi 16:30 – 17:30 Edvin Andersson Dimitris Baltas Isabelle Bergquist Alicia Emilsson	Adna/Marco Träningsgrupp 16:30 – 17:30 John Karlborg Mark Khammo Jakub Michno Andras Miroshnychenko	Adna/Marco Träningsgrupp 16:30 – 17:30 Maribella Sleawa Zacharias Wetterholm Grim Zbikowski	
	Adna 17:30 – 18:30 Träningsgrupp Amandus Hansen Abraham Jihad Aleksandar Pajic Erik Wennberg	Adna 17:30 – 18:30 Träningsgrupp Lina Jönsson Simon Andren Marco Zieseniss	Adna 17:30 – 18:30 Träningsgrupp Linn Corne Isabell Jonsson	

Söndag VT – 2020

	Badmintonhallen	BANA 1	BANA 2	BANA 3
	Alice/Linn/Ellie/Gabi Clara/Lisa/Kajsa Minitennis 12.30 – 13.30	BANA 1 Erik/Nicolas Midi 12.30 – 13.30	BANA 2 Angelique/Nicolas Midi 12.30 – 13.30	BANA 3 Amandus/Nicolas Midi 12.30 – 13.30
1	Sonny Nord-17	Sendhand Kavita-11	Aston Nordqvist	Elna Lindqvist
2	Oskar Selskog-17	Wilhelm Karlström	Oscar Nilzen	Elika Dzansi
3	Penny Svensson – 17	Herman Kamph-10	Liam Löwhagen	Nova Olofsson-10
4	Axel Trygger -17	Mille Hjertqvist-12	Leo Nord	Signe Noren-11
5	Michelle Joukov-16		Leon Thoren-11	
6	William Dellfors – 16			
7	Rios Leiva – 16			
8	Theo Cala – 16	BANA 4 Cindy/Nicolas Midi 12.30 – 13.30		
9	Wentzel Heroldsson-15	Mireille Younan-10		
10	Marius Claesson-15	Tori Huynh -10		
11	Elinor Berglund – 15	Emelie Andersson-10		
12	Alexia Fluturu - 15	Vidar Boiardt-09		
13	Anton Nylén – 15	Romeo Andersson-11		
14	Lukas Nord-15			
15	Leonora Barmano-15			
16	Hugo Nord-15			
17	Frieda Håvedal-14			
18	Zeynep Albayrak-14			
19	Naima Johansson - 14			
	Alice/Linn/Ellie/Gabi Clara/Lisa/Kajsa Minitennis 13.30 – 14.30	Erik/Nicolas Midi 13.30 – 14.30	Angelique/Nicolas Midi 13.30 – 14.30	Amandus/Nicolas Midi 13:30 – 14:30
1	Truls Hjerqvist – 15	Ivar Trygger	Oskar Andersson	Kleoniki Vasilena-12
2	Edward Nordin-14	Saydal Swackman	Tom Bunninger-12	Zatja Zhitny
3	Oliver Djurstedt – 14	Zayn Akhter	Eric Berglund-12	Elliot Andersson-14
4	Melvin Eriksson-14	Tibelo Barmano-12	Alex Samano	Adrian Lindblad –14
5	Ludvig Burvall – 14	Einar Lejdemark-11	Ludvig Livenborn	William Engelke-13
6	Matteo Lindgren – 14			
7	Chloe Karyakos-14	BANA 4		
8	Minna Jyrkin – 14	Cindy/Nicolas Midi 13.30 – 14.30		
9	Agnes Thoren - 14	Hend Haj Khalifeh-12		
10	Elisabeth Löfving-14	Louise Weimer-12		
11	Noah Swackman 13	Emil Andersson-12		
11	Venezia Inal – 13	Elin Heroldsson 12		
12	Alicia Tasan-13	Villö Kacso 11		
13	Mira Alhasari – 13	Taric Sikiric - 12		
14	Aleks Von Knorring-13			
15	Lex Huynh – 13			
16	Melker Thulin - 13			
17				
	Nicolas/Erik Träningsgrupp-Maxi 14.30 – 15.30	Nicolas/Milton Träningsgrupp-Maxi 14.30 – 15.30	Nicolas/Amandus Träningsgrupp-Maxi 14:30 – 15.30	Nicolas/Cindy Träningsgrupp-Maxi 14:30 – 15.30
	Anna Maria Makhoul	Nina Ajmiaia	Edvin Andersson	Ella Opdal
	Lovis Komulainen	Alex Kruse	Alexander Sörmlind	Nora Opdal
	Lourdes Karyakous	Ture Löfving	Arvid Löfving	Linn Mattisson
	Matilda Dalteg	Anton Andersson	Jouel Jeju	Elise Mattisson
	Maia Dalteg	John Karlborg	Noah Hellgren	Lucas Rosdahl
			Dionysis Pilarinos	Gustav Askerot

	<p>Nicolas/Cindy/Milton Träningsgrupp 15.30 – 16.30 Gabriel Josefsson Inez P Skude Tuva Lafin Sama Antic</p>	<p>Nicolas/Cindy/Milton Träningsgrupp 15.30 – 16.30 Linn Corne Isabel Jonsson Hugo Ericsson Ludvig Kågefors Oscar Shi</p>	<p>Nicolas/Cindy/Milton Träningsgrupp 15:30 – 16.30 Edvin Jansson Isabelle Bergquist Andras Mirosnyicenko Agnes Crona Leonardo Lazic</p>	<p>Nicolas 15.30 – 16.30 Träningsgrupp Marco Zieseniss Amandus Hansen Aleksandar Pajic Erik Wennberg</p>