

# Hej medlem,

Här kommer schemat för våren 2020.

Preliminärt schema de två första veckorna, d.v.s. 27 januari – 9 februari.

Terminsstart våren 27 januari och vårterminen slutar den 28 juni.

## **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 Meja Lundgren Filip Von Otter	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 <b>TG/JSM</b> Lisa Svensson Kajsa Claesson Gracjan Faligowski Walle Hoff	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 <b>TG/JSM</b> Clara Svensson Ellie Björnfjord Dinah Jihad	Nicolas/Magnus 15:30-16:30 <b>TG/JSM</b> Ester Zar Axel Jacobsson Noel Duveskog
	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 <b>Maxi-tävling</b> Vanessa Ostrovac Emma Claesson Nadja Nordqvist Alicia Emilsson	Nicolas/Magnus 16:30-17:30 <b>Maxi-tävling</b> Isac Darud Valfridsson Hugo Kamph Lasse Linnman Liam Duveskog	<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 David Appelqvist 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 Daniel Holm 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 13 augusti</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	

# Tisdag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>15.30 – 16.30</b> <b>TG</b> Meja Lundgren Isac Andersson Kajsa Claesson Samuel Karlsson	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>15.30 – 16.30</b> <b>TG</b> Gracjan Faligowski Lisa Svensson Hugo Kamph	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>15.30 – 16.30</b> <b>TG</b> Lisa Svensson Axel Jacobsson Walle Hoff	
	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>16.30 – 17:30</b> <b>TG</b> Felicia Jonsson Filippa Ostrovac Clara Svensson Alfred Viking	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>16.30 – 17:30</b> <b>TG</b> Noel Duveskog Cindy Afram Klara Anellsson Alina Löfgren	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>16.30 – 17.30</b> <b>TG</b> Ellie Björnfjord Ester Zar Daniel Tollbo	<b>Egenträning JSM</b> <b>16:30-17:30</b> Albert Green Lucas Löfdahl Linus Olausson Petter Claesson
	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>17:30 – 18:30</b> <b>Herrlag</b> Lucas Löfdahl Albert Green Jacob Annvik Milton Gunnarsson	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>17:30 – 18:30</b> <b>Herrlag</b> Petter Claesson Marcus Lundberg Linus Olausson Robin Afram	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>17:30 – 18:30</b> <b>Herrlag</b> Nedas Dirgelas David Appelqvist Lukas Karlsson Johan Kindbom	<b>Adna</b> <b>17:30-18:30</b> <b>Maxi</b> Grim Zbikowski John Karlborg Edvin Jansson Zacharias Wetterholm Emilia Music NY Rita Barkho NY
	<b>Adna</b> <b>18.30 – 19.30</b> <b>Träningsgrupp</b> Ines P Skude Tuva Lafin Sama Antic Gabriel Josefsson Caspian Gunnarsson	<b>David</b> <b>18:30 – 19.30</b> <b>Träningsgrupp</b> Ludvig Kågefors Robin Koski Lucas Karlsson Isabell Jonsson Linn Corne	<b>Magnus</b> <b>18.30 – 19.30</b> <b>Träningsgrupp</b> Eddie Vucinic Jacub Michno Oskar Shi James Lindberg Amelia Jungling	
	<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	<b>Adna/Magnus</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>19.30 – 20.30</b> Charlotta Björklund Karin Vingren Erika Karlsson Caroline Enhörning	<b>Adna/Magnus</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>19.30 – 20.30</b> Lisa Nykänen Maria Fagerström Madeleine Wilhelmsson Anna Annvik	

# 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 Daniel Tollbo	<b>15:30 – 16:30</b> <b>Egenträning JSM</b> Ellie Björnfjord Ester Zar Filip Von Otter	<b>Magnus</b> <b>Maxi tävling</b> <b>15:30 – 16:30</b> Alicia Emilsson Olof Nilzen David Mikhael Ayanna Chaudry	<b>Adna</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>15:30 – 16:30</b> Love Berndtsson Caspian Gunnarsson Beatrice Afram Oscar Shi Arvid Söderlind
	<b>Magnus/Johan</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM</b> Jacob Annvik Johan Kindbom Milton Gunnarsson	<b>Magnus/Johan</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM</b> Petter Claesson Nedas Dirgelas Ella Strahl	<b>Magnus/Johan</b> <b>16:30 – 17:30</b> <b>JSM</b> Gabriela Dimitrov Felicia Jonsson Daniel Tollbo	<b>Adna</b> <b>16.30 – 17.30</b> <b>Midi</b> Lourdes Karyakous Oskar Andersson Filip Österblom Andrei Rada Lucas Rosdahl Aston Corne
	<b>Magnus/Johan</b> <b>JSM &amp; TG</b> <b>17.30 – 18.30</b> Filip Von Otter Meja Lundgren Noel Duveskog	<b>Magnus/Johan</b> <b>JSM &amp; TG</b> <b>17.30 – 18.30</b> Ester Zar Gracjan Faligowski Clara Svensson	<b>Magnus/Johan</b> <b>JSM &amp; TG</b> <b>17.30 – 18.30</b> Ellie Björnfjord Dinah Jidah	<b>Adna</b> <b>17.30 – 18.30</b> <b>Midi</b> Kleoniki Vasilena-12 Elika Dzansi-13 Wilda Jansson-13 Zatja Zhitny-13 Evita Jidah-12 Ingrid Qvarnström
	<b>Magnus/Adna</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>18:30 – 19:30</b> Beyke Donker Abraham Jidah Simon Andren Gustav Hansson	<b>Magnus/Adna</b> <b>Träningsgrupp</b> <b>18:30 – 19:30</b> Filippa Claesson Lina Jönsson Daniel Holm 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 Per Karlsson NY	<b>Magnus/Adna</b> <b>Vux fortsättning</b> <b>19.30 – 20.30</b> Andrea Johansson Cecilia Bjursell Victoria Berglund Erik Lindqvist NY	

# Torsdag VT – 2020

# 27 januari -28 juni

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

# 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 v.v	<b>Nicolas/Magnus Damlag 16:30 – 17.30</b> Ester Zar Gabriela Dimitrov Cindy Afram	<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
	<b>Alice/Johan/Erik/Alina Amandus/Beyke/Milton Minitennis 14.30 – 15.30</b>	<b>Adna Maxi/Maxi tävling 14.30 – 15.30</b>	<b>Marco Maxi/Maxi tävling 14.30 – 15.30</b>
1	William Larsson – 16 NY	David Mikhael	Lara Ilijk
2	Oliver Belge-15	Yago Davidsson	Ayanna Chaudry
3	Marius Claesson-15	Alex Kruse	Tindra Jansson
4	Elinor Berglund – 15 NY	Leonardo Lazic	Beatrice Afram
5	Chloe Karyakos-14	Olof Nilzen	Agnes Crona
6	Elisabeth Löfving-14		
7	Ivar Trygger-14		
8	Agnes Thoren - 14		
9	Axel Ljungdahl – 14		
10	Didrik Cederholm – 14		
11	Adrian Lindblad – 14		
12	Julius Hausmanis- 14 NY		
13	Minna Jyrkin – 14 NY		
14	Ludvig Burvall – 14 NY		
15	Karl Rörby – 14		
16			
	<b>Alice/Johan/Erik/Alina Amandus/Beyke/Milton Minitennis 15.30 – 16.30</b>	<b>Adna Träningsgrupp 15:30 – 16:30</b>	<b>Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30</b>
1	Mira Alhasari – 13 NY	Gabriel Josefsson	Oskar Shi
2	Noah Swackman 13 NY	Inez P Skude	Linn Corne
3	Venezia Inal – 13 NY	Tuva Lafin	Isabel Jonsson
4	Benjamin Sandgren-NY	Kristina Kristof	Hugo Eriksson
5	Saydal Swackman-13	Sama Antic	Amelia Jungling
6	Milo Gustafsson-13		
7	Sally Bergsten – 13		
8	Alicia Tasan – 12 NY		
9	Johannes Belge-12		
10	Zayn Akhter – 12		
11	Emily Hanell – 12		
12			
13			
14			
15			
	<b>Erik Maxi 16.30 – 17.30</b>	<b>Adna Maxi 16.30 – 17.30</b>	<b>Marco Maxi 16.30 – 17.30</b>
	Noor Bahia	Hanna Greverius	Elsa Greverius
	Mark Khammo	Alexandra Leisjö – Lager	Alva Löfving
	Amanda Gojani	Isabelle Bergquist	Ture Löfving
	Edvin Jansson	Karin Samuelsson NY	Isabelle Blomdahl
	Andris Mirosnyicenko	Nina Ajmiaia	Ingrid Schelvander
	Filip Lukic	Engla Pettersson	Naea Alkraem