

# Hej medlem,

Här kommer schemat för våren 2020.

Uppdaterad 6/2 2020

Start vecka 7

## **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 Björnfjord 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 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 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>Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 <b>TG</b> Isac Andersson Kajsa Claesson Axel Jacobsson</p>	<p>Nicolas/Magnus 15.30 – 16.30 <b>TG</b> Lisa Svensson Hugo Kamph Samuel Karlsson Walle Hoff</p>	<p><b>Drop in tennis</b> 15:30-16:30 TG/JSM - 3 juniorer</p> <p>100kr/deltagare via faktura. Anmälan via sms senast måndag till Magnus. Först till kvarn</p>	<p><b>Drop in tennis</b> 15:30-16:30 TG/JSM - 3 juniorer</p> <p>100kr/deltagare via faktura. Anmälan via sms senast måndag till Magnus. Först till kvarn</p>
	<p>Nicolas/Magnus 16.30 – 17.30 <b>JSM</b> Felicia Jonsson Filippa Ostrovac Clara Svensson Alfred Viking</p>	<p>Nicolas/Magnus 16.30 – 17.30 <b>JSM</b> Noel Duveskog Cindy Afram Klara Annellsson Alina Löfgren</p>	<p>Nicolas/Magnus 16.30 – 17.30 <b>JSM</b> Ellie Björnfjord Ester Zar Daniel Tollbo Johan Kindbom</p>	<p><b>Egenträning JSM</b> 16:30-17:30 Albert Green Lucas Löfdahl Linus Olausson Petter Claesson</p>
	<p>Nicolas/Magnus 17:30 – 18:30 <b>Herrlag</b> Lucas Löfdahl Albert Green Jacob Annvik Milton Gunnarsson</p>	<p>Nicolas/Magnus 17:30 – 18:30 <b>Herrlag</b> Petter Claesson Marcus Lundberg Linus Olausson Robin Afram</p>	<p>Nicolas/Magnus 17:30 – 18:30 <b>Herrlag</b> Nedas Dirgelas David Appelqvist Lukas Karlsson Johan Kindbom</p>	<p><b>Adna</b> 17:30-18:30 <b>Maxi</b> Grim Zbikowski John Karlborg Edvin Jansson Zacharias Wetterholm Emilia Music NY</p>
	<p><b>Adna</b> 18.30 – 19.30 <b>Träningsgrupp</b> Ines P Skude Tuva Lafin Sama Antic Gabriel Josefsson Caspian Gunnarsson</p>	<p><b>David</b> 18:30 – 19.30 <b>Träningsgrupp</b> Ludvig Kågefors Robin Koski Lucas Karlsson Isabell Jonsson Linn Corne Alexei Gustavsson- NY</p>	<p><b>Magnus</b> 18.30 – 19.30 <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> 19.30 – 20.30 Åsa Löfgren Hanna Nordquist Sussanne Karlsson Malin Andersson Evelyn Daniel - NY</p>	<p><b>Adna/Magnus</b> <b>Vux fortsättning</b> 19.30 – 20.30 Charlotta Björklund Karin Vingren Erika Karlsson Caroline Enhörning</p>	<p><b>Adna/Magnus</b> <b>Vux fortsättning</b> 19.30 – 20.30 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 Alina Löfgren	<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 Younen
	<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	
	<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 Hristo Kronberg 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
	<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 Gustav Askerot NY	<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 Wille Syren NY 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
	<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 Pia Andersson 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 Sjödahl v.v. Vladan Ladan 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</b> <b>11.30–12.30</b> Lennart Boestad Patrick Pettersson Sonnie Byrling	<b>Magnus Lunchtennis</b> <b>11.30–12.30</b> Curt Gustavsson Peter Ericson	
	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>JSM &amp; TG</b> <b>15:30 – 16.30</b> Kajsa Claesson Lisa Svensson Daniel Tollbo Gabriela Dimitrov	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>JSM &amp; TG</b> <b>15.30 – 16.30</b> Meja Lundgren Isac Andersson Walle Hoff	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>JSM &amp; TG</b> <b>15.30 – 16.30</b> Gracjan Faligowski Filip Von Otter Samuel Karlsson Axel Jacobsson	<b>Adna Maxi</b> <b>15:30-16:30</b> Zacharias Wetterholm Ture Löfving Hugo Ericsson Oscar Shi James Lindberg Jacub Michno
	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>Damslag</b> <b>16:30 – 17.30</b> Dinah Jidah Ellie Björnfjord Ella Strahl Filippa Ostrovac	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>Damslag</b> <b>16:30 – 17.30</b> Clara Svensson Alina Löfgren Felicia Jonsson Alice Adin	<b>Nicolas/Magnus</b> <b>Damslag</b> <b>16:30 – 17.30</b> Ester Zar Gabriela Dimitrov Ida Strahl Beyke Donker	<b>Adna</b> <b>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

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