

Hej medlem,

Här kommer schemat för hösten 2020

Schemat gäller 17 augusti – 30 augusti

Därefter kommer sista utkastet som gäller från 31 augusti och terminen ut

Vi avser att spela ute på gruset fram till 30 augusti. Vid dåligt väder spel inomhus.
Från 31 augusti spelar vi inomhus.

Söndagsgrupperna tränar inomhus från 23 augusti, alltså inte ute alls

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 & Rikard

Maxi (2pass)

Alicia Emilsson
Ayanna Chaudry
Beatrice Afram
David Mikhael
Olivia Andersson
Yago Davidsson
Tindra Jansson
Aston Corne
Ingrid Qvarnström
Lourdes Karyakous
Andrei Rada
Filip Österblom
Lucas Rosdahl
Gustav Askerot

*Inlämning av skolschema för hösten samt tävlingsresultat från maj-augusti 2020
Lämnas in i pappersform till Rikard/Nicolas mellan 17-23 augusti*

Maxitävling & UG (3pass)

Vanessa Ostrovac
Emma Claesson
Liam Duveskog
Isac Darud Valfridsson
Lasse Linnman
Jacub Michno
Olof Nilzen
Nadja Nordqvist
Hugo Kamph
Oscar Shi
Eddie Vucinic
James Lindberg
Viktoria Klavins

*Inlämning av skolschema för hösten samt tävlingsresultat från maj-augusti 2020
Lämnas in i pappersform till Rikard/Nicolas mellan 17-23 augusti*

TG 1 (4pass)

Lucas Löfdahl
Gustav Andersson
Milton Gunnarsson
Lukas Karlsson
Alina Löfgren
Petter Claesson
Marcus Lundberg
Filippa Ostrovac
Gabriela Dimitrov
Nedas Dirgelas
Ella Strahl
Felicia Jonsson
Robin Afram
Alfred Viking
Jacob Annvik
Ester Zar
Alice Adin

*Inlämning av skolschema för hösten samt tävlingsresultat från maj-augusti 2020
Lämnas in i pappersform till Rikard/Nicolas mellan 17-23 augusti*

TG 2 (4pass)

Gracjan Faligowski
Isac Andersson
Kajsa Claesson
Axel Jacobsson
Lisa Svensson
Samuel Karlsson
Walle Hoff
Filip Von Otter
Ellie Björnfjord
Clara Svensson
Cindy Afram
Noel Duveskog
Daniel Tollbo
Dinah Jihad
Melania Neagu
Meja Lundgren

*Inlämning av skolschema för hösten samt tävlingsresultat från maj-augusti 2020
Lämnas in i pappersform till Rikard/Nicolas mellan 17-23 augusti*

Måndag HT – 2020

17-30 augusti

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Nicolas/Rikard 14:30-16:00 Maxi-tävling & UG <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Nicolas/Rikard 14:30-16:00 Maxi-tävling & UG	Nicolas/Rikard 14:30-16:00 Maxi-tävling & UG	
	Nicolas/Rikard/Ulf 16.00 – 17.30 TG 1 <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Nicolas/Rikard/ Ulf 16.00 – 17.30 TG 1	Nicolas/Rikard/ Ulf 16.00 – 17.30 TG 1	Nicolas/Rikard/ Ulf 16.00 – 17.30 TG 1
	Rikard/Ulf/Nicolas 17.30 – 18.30 TG 2 <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Rikard/Ulf/Nicolas 17.30 – 18.30 TG 2	Rikard/Ulf/Nicolas 17.30 – 18.30 TG 2	Rikard/Ulf/Nicolas 17.30 – 18.30 TG 2
		Fysträning 18:30-19:30 Gemensam fys för UG/TG/JSM Start 17 augusti		
	Ulf/Ville Vux Fitness 18:30 – 20:00 Patrik Jönsson Stefan Eidstam Kristoffer Apelstedt Mats Minnstrand v.v. Fredrik Lindmark (Ny)	Ulf/Ville Vux Fitness 18:30 – 20:00 Asim Chaudry Pontus Svensson Johan Kindbom Daniel Holm	Ulf/Ville Vux Fitness 18:30 – 20:00 Anita Popov 60 min Carl Munck Ragnar Thulin (ny) Carlruben Sjulander (ny)	
	Ulf/Ville Vux Fitness 20.00 – 21.30 Renata Kalman Sven Rosberg Emil Bundalo Michael Samamo	Ulf/Ville Vux Fitness 20.00 – 21.30 Catalin Citu Michael Andren Peter Viking Vilhelm Eriksson	Ulf/Ville Vux Fitness 20.00 – 21.30 Sonnie Byrling Maria Johansson Claes Pihl (ny) Andreas Kamph	

Tisdag HT – 2020

17-30 augusti

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<p>Nicolas/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i></p>	<p>Nicolas/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi</p>	<p>Nicolas/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi</p>	
	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 16.00 – 17.30 TG 1 <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i></p>	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 16.00 – 17.30 TG 1</p>	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 16.00 – 17.30 TG 1</p>	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 16.00 – 17.30 TG 1</p>
	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 17.30 – 18.30 TG 2 <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i></p>	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 17.30 – 18.30 TG 2</p>	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 17.30 – 18.30 TG 2</p>	<p>Nicolas/Rikard/Ulf 17.30 – 18.30 TG 2</p>
	<p>Rikard/Ulf 18:30 – 19:30 Vux nybörjare Josefin Karlsson Anna Davidsson Pia Andersson Julia Frid</p>	<p>Rikard/Ulf 18:30 – 19:30 Vux nybörjare Anna Robertsson</p>	<p>Rikard/ Ulf 18:30 – 19:30 Vux nybörjare</p>	<p>Rikard/Ulf 18:30 – 19:30 Vux nybörjare</p>
	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Åsa Löfgren Sussanne Karlsson Sara Davidsson Caroline Enhörning</p>	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Charlotta Björklund Karin Vingren Erika Karlsson Rebecka Hellgren</p>	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Lisa Nykänen Maria Fagerström Anna Annvik Paulina Zar</p>	

Onsdag HT – 2020

17-30 augusti

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	<p>Nicolas/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi-tävling & UG</p> <p><i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i></p>	<p>Nicolas/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi-tävling & UG</p>	<p>Nicolas/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi-tävling & UG</p>	
	<p>Rikard/Ulf 16:00 – 17:30 TG 2</p> <p><i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i></p>	<p>Rikard/Ulf 16:00 – 17:30 TG 2</p>	<p>Rikard/Ulf 16:00 – 17:30 TG 2</p>	<p>Nicolas 16:00 – 17:00 Mid</p> <p>Oscar Nilzen Zatja Zhitny Kleoniki Vasilena Aston Nordqvist Herman Kamph Carl Claesson Märta Qvarnström</p>
	<p>Rikard/Ulf 17:30 – 18:30 TG 1</p> <p><i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i></p>	<p>Rikard/Ulf 17:30 – 18:30 TG 1</p>	<p>Rikard/Ulf 17:30 – 18:30 TG 1</p>	<p>Rikard/Ulf 17:30 – 18:30 TG 2</p>
	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 18.30 – 19.30 Hanna Leiva Anna Helmers Lisa Lundgren Ezgi Ergun Frida Bygdeus</p>	<p>Rikard/Ulf 18.30 – 19.30 Malin Lyckekull Moa Kruse Linda Jyrkin Christine Kvarnvik Rebecka Hellgren</p>	<p>Rikard/Ulf 18:30 – 19:30 Monika Wilinska Emily Eklund Camilla Månefjord Filippa Andersson Fayzeh Sundell</p>	
	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Mattias Falk Tony Sauma Igor Petrovic Vasa Ostrovac</p>	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Hristo Kronberg Ali Reza Khoshghadam Miguel Correa Joao Sousa Haakon Yri</p>	<p>Rikard/Ulf Vux fortsättning 19.30 – 20.30 Andrea Johansson Cecilia Bjursell Agneta Krook Veronica Carlström Victoria Berglund</p>	

Torsdag HT – 2020

17-30 augusti

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	Ali/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi-tävling & UG <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Ali/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi-tävling & UG	Ali/Rikard 14.30 – 16.00 Maxi-tävling & UG	
	Rikard/Ali 16:00 – 17:00 Maxi <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Rikard/Ali 16:00 – 17:00 Maxi	Rikard/Ali 16:00 – 17:00 Maxi	
	Rikard/Ali 17:00-18:30 TG 2 <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Rikard/Ali 17:00-18:30 TG 2	Rikard/Ali 17:00-18:30 TG 2	
	Rikard/Ali 18:30-20:30 TG 1 <i>Alla juniorer ur gruppen ovan kommer och tränar denna tid mellan 17-30 augusti. Lista på vilka som tillhör denna grupp finns på sida 2</i>	Rikard/Ali 18:30-20:30 TG1	Rikard/Ali 18:30-20:30 TG1	

Fredag HT – 2020

17-30 augusti

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
		Magnus Lunchtennis 11.30–12.30 Lennart Boestad Sonnie Byrling	Magnus Lunchtennis 11.30–12.30 Curt Gustavsson Monika Wilinska	
	Magnus 14:30 – 15:30	Magnus 14:30 – 15:30	Magnus 14:30 – 15:30	
	Magnus/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Beatrice Afram Sama Antic Love Berndtsson	Magnus/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Ines P Skude Tuva Lafin Gabriel Josefsson Caspian Gunnarsson Ludvig Kågefors	Magnus/Marco Träningsgrupp 15:30 – 16:30 Robin Koski Lucas Karlsson Linn Corne Isabell Jonsson Amelia Jungling	
	Magnus Träningsgrupp 16:30 – 17:30 Abraham Jidah Simon Andren Alexei Gustavsson	Magnus Träningsgrupp 16:30 – 17:30 Filippa Claesson Lina Jönsson Marco Zieseniss	Magnus Träningsgrupp 16:30 – 17:30 Amandus Hansen Erik Wennberg Aleksandar Pajic Daniel Holm	
	Magnus/Marco 17:30 – 18:30 Träningsgrupp-Maxi Maribella Sleawa Dzana Nukic Edvin Andersson Sigge Löfdahl Ester Wissinger	Magnus/Marco 17:30 – 18:30 Träningsgrupp-Maxi Grim Zbikowski John Karlborg Edvin Jansson Zacharias Wetterholm Dimitris Baltas	Magnus/Marco 17:30 – 18:30 Träningsgrupp-Maxi Isabelle Bergquist Noella Younan Hugo Ericsson Andris Miroshnychenko	

Söndag HT – 2020

17-30 augusti

	BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
1	Alice/Linn/Ellie Angelique/Sama/Clara Minitennis 12.30 – 13.30 William Dellfors – 16 Rios Leiva - 16 Marius Claesson-15 Elinor Berglund – 15 Anton Nylén – 15 Oliver Djurstedt – 14 Harry Evesson – 14 Mira Alhasari – 13	Erik/Nicolas Midi 12.30 – 13.30 Sendhand Kavita Ahok Wilhelm Karlström Herman Kamph Emma Leiva Mille Hjertqvist Oscar Nielzen	Marco/Nicolas Midi 12.30 – 13.30 Signe Noren Aston Nordqvist Nova Olofsson Benjamin Sandgren Leon Thoren	Amandus/Nicolas Midi 12.30 – 13.30 Alicia Shamoun Elna Lindqvist Elika Dzansi Liam Löwhagen
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
1	Alice/Linn/Ellie Angelique/Sama/Clara Minitennis 13.30 – 14.30 Adrian Lindblad – 14 Ludvig Burvall – 14 Karl Rörby – 14 Matteo Lindgren – 14 Chloe Karyakos-14 Minna Jyrkin – 14 Agnes Thoren - 14 Elisabeth Löfving-14 Noah Swackman 13 Venezia Inal – 13	Erik/Nicolas Midi 13.30 – 14.30 Ivar Trygger Saydal Swackman Alicia Tasan Zayn Akhter Emily Hanell	Marco/Nicolas Midi 13.30 – 14.30 Oskar Andersson Shreya Kashyap Tom Bunninger Siri Lindqvist Märta Qvarnström	Amandus/Nicolas Midi 13:30 – 14:30 Kleoniki Vasilena Zatja Zhitny Evita Jidah Andre Lindblad
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
11				
12				
13				

	<p>Erik/Nicolas Träningsgrupp-Maxi 14.30 – 15.30 Edvin Jansson Andris Mirosnyicenko Elin Andersson Ingrid Schelvander Ture Löfving</p> <p>-----</p> <p>Erik/Nicolas Träningsgrupp 15.30 – 16.30 Gabriel Josefsson Inez P Skude Tuva Lafin Sama Antic Amelia Jungling</p>	<p>Amandus/ Nicolas Träningsgrupp-Maxi 14.30 – 15.30 Isabelle Bergquist Karin Samuelsson Nina Ajmiaia Priya Chauhan Alva Löfving Naea Alkraem</p> <p>-----</p> <p>Amandus/ Nicolas Träningsgrupp 15.30 – 16.30 Linn Corne Isabel Jonsson Zacharias Wetterholm Hugo Ericsson</p>	<p>Marco/ Nicolas Träningsgrupp- Maxi 14:30 – 15.30 Lara Ilijk Edvin Andersson Alex Kruse Leonardo Lazic Agnes Crona</p> <p>-----</p> <p>Marco/Nicolas 15.30 – 16.30 Träningsgrupp Marco Zieseniss Amandus Hansen Aleksandar Pajic Erik Wennberg</p>	<p>Linn/Alice Träningsgrupp- Maxi 14:30 – 15.30</p> <p>-----</p> <p>Alice/Nicolas 15:30 – 16.30</p>