

## Schema vecka 33 – ”öppna träningar”

*Hej medlem,*

*Här är träningstider för vecka 33. Ni kommer och tränar i den grupp ni skall träna på i höst och väljer själv antalet gånger du närvarar denna vecka. Vi har även andra extra aktiviteter, välkomna till dem också!*

*Höstens schema startar i gång under vecka 34 och väl där kommer ni att ha en fast tid och grupp. Den kommer till era mail som ni har angett vid anmälan under vecka 33.*

*Nationell & Regional tävlingsspelare spelar ute på gruset. Likaså maxi juniorer och träningsgrupp avancerad. Vid regn inomhus.*

*Minitennis och Miditennis tränar inomhus. Likaså träningsgrupp grund.  
Vuxentennis tränar inomhus.*

*Vi ser fram emot en härlig vecka! Vid funderingar vänligen maila till [info@jonkopingsstennisklubb.se](mailto:info@jonkopingsstennisklubb.se)*

### **Måndag 14 augusti**

Tävlingsspelare – (Nationell)

10:00-11:30

Tävlingsspelare – (Regional)

11:30-13:00

Egenträning – (Regional & Nationell tävlingsgrupp)

13:00-14:30

Träningsgrupp (juniorer – Grund & avancerad)

15:30-16:30

Maxispielare (juniorer)

16:30-17:30

Midispielare (juniorer)

17:30-18:30

Vuxentennis

18:30-20:00 (Damer - Avancerade)

Vuxentennis

20:00-21:30 (Herrar - Avancerade)

## **Tisdag 15 augusti**

Tävlingsspelare - Nationell  
10:00-11:30

Tävlingsspelare – Regional  
11:30-13:00

Träningsgrupp (juniorer - avancerad)  
13:00-14:30

Prova på juniorer 4-10år (nybörjare-kostnadsfritt)  
15:30-16:30 (maila till [info@jonkopingstennisklubb.se](mailto:info@jonkopingstennisklubb.se) din anmälan. Rack finns att låna)

Midspelare (juniorer)  
16:30-17:30

Maxispielare (juniorer)  
17:30-18:30

Vuxentennis (Damer - Medel)  
18:30-19:30

Vuxentennis (Herrar - Medel)  
19:30-20:30

## **Onsdag 16 augusti**

Tävlingsspelare - Nationell  
10:00-11:30

Tävlingsspelare – Regional  
11:30-13:00

Träningsgrupp (juniorer - avancerad)  
13:00-14:30

Prova på juniorer 4-10år (nybörjare-kostnadsfritt)  
15:30-16:30 (maila till [info@jonkopingstennisklubb.se](mailto:info@jonkopingstennisklubb.se) din anmälan. Rack finns att låna)

Midspelare (juniorer)  
16:30-17:30

Maxispielare (juniorer)  
17:30-18:30

Vuxentennis (Damer - nybörjare)  
18:30-19:30

Vuxentennis (Herrar - nybörjare)  
19:30-20:30

### **Torsdag 17 augusti**

Tävlingsspelare - Nationell  
10:00-11:30

Tävlingsspelare – Regional  
11:30-13:00

Egenträning – (Regional & Nationell tävlingsgrupp)  
13:00-14:30

Matchträning Midi & Maxi  
15:30-17:30

Minitennis 1 & 2 (Ålder 4-10 år)  
17:30-18:30 (Tennisbana 3, inomhus)

Matchträning för vuxna – Davis Cup -  
18:30-20:30

Davis Cup spel för alla vuxna medlemmar som vill spela match. Vi kommer att ha en öppningskväll för där man kan testa på detta. På plats kommer det finnas tränare som är med och coachar er som spelar. Spelstyrka: medel till avancerad för damer och herrar. Vi spelar inomhus.

### **Lördag 19 augusti**

Tennisens dag 14:00-16:00

Prova på för juniorer (4-17 år)

Prova på för vuxna (18-100år)

Spel ute, vid regn inomhus (maila till [info@jonkopingstennisklubb.se](mailto:info@jonkopingstennisklubb.se) din anmälan. Rack finns att låna)

### **Söndag 20 augusti**

10:30:00-11:30 (Inomhus)

Träningsgrupp (juniorer - grund)

11:30-12:30 (Plats: Tennisbana 3)

Minitennisjuniorer – Minitennis 1 (ålder 4-7 år)

12:30-13:30 (Plats: Tennisbana 3)

Minitennisjuniorer - Minitennis 2 (ålder 8-10 år)