

MANDAG

Bane 1-4 + kunst <u>10-13</u> 55+ projekt		
Bane 1-4 + kunst <u>15-16.15</u> 12-15 år (16) + 9-12 år (16)	bane 9-12 <u>15-16.30</u> Line, Lea, Katrine, Ida, Lauge, Alexander og Haris	bane 9-12 <u>15-16.15</u> Carl Emil, Jeppe, Klara Hana, Frederik, Simone, Maria N., Armin, Isak
Bane 1-4 + kunst <u>16.15-17.30</u> 9-12 år (16) + 6-9 år (16)	Senior og junior (fra U12) LØBEKLUB: Start kl.16.30 v. klubhus Løber i 2 hold: Lunteholdet ca. 3-4 km. Turboholdet ca. 7 km. Løber 30-35min. Dernæst fælles udtrækning.	bane 11-12 <u>16.15-17.30</u> Ungdomstræning 15-21 år Begyndere / let øvet (16)
Bane 1-4 + kunst <u>17.30-18.45</u> Senior træning Niveau 2 (16)	bane 9-12 17.30-18.45 Senior træning Niveau 3 (16)	
	18.45-20 Senior træning Niveau 3 (16) Mathies	

TRÆNING - NIVEAUER:

Niveau 1 - Begynder – Deltagere har aldrig spillet tennis før.

Niveau 2 - Let øvet - Deltagere har spillet mindst 2 sæsoner. De kender basis greb som forhånd, baghånd og serv, samt kender forhånd- og baghåndsflugtning samt smash.

Niveau 3 - Noget øvet – Deltagere har spillet mere end 3 år. De kender de forskellige greb typer på forskellige slag og kan udføre dem med god præcision og sikkerhed.

TIRSDAG

Bane 1-2 <u>7-8.30</u> Sponsortræning	Bane 3-4 <u>8-9.30</u> UNI TENNIS SeniorNiveau 3 +Stine, Anne			Bane 9 -10 <u>55+</u> Kl. 9.00-10.30 (6) Kl. 10.30- 12.00 (6)
		Bane 1 <u>14-15.15</u> Hana og Klara + kamp træning efter til kl.16		
		Bane 1 <u>15.15-16.45</u> Nicoline og Haris	Bane 3 <u>15-16+ kamptræning til kl.17</u> Armin, Frederik,	Bane 9 -10 <u>15.30-16.30</u> Nye talenter
Kunstgræsbanen <u>17-18</u> Forældre/ barn	Ansgar-anlægget <u>17-18</u> Fys årgang 2003 og ældre Interval, styrke og boldspil	Bane 1 <u>16.45-18</u> Sophia, Marcus	Bane 3 16-17 + fys+kamptr-19 Jens, Benjamin, Frederik F, 17-18 kamptræning til kl.19 Rasmus, Jullius, Sebastian	Bane 9 -10 <u>16.30-18</u> Stella, Maria, Liam og Jonas
		Bane 1-4 <u>18-20</u> 1.dame Sandie, Tine og Rikke, Yulia	Bane 1-4 <u>18-20</u> 1.herre Kristoffer, Sune og Henrik, Karolina	

ONSDAG

Bane 1-2 <u>8-9.30</u> <i>UNI TENNIS</i> <i>SeniorNiveau 1+2</i>				
				Bane 9 <u>14.30-15.30</u> Hana og Sophia + kamptr.-16.30
Bane 3-4 + kunst <u>15-16.15</u> 6-9 år (8) + 9-12 år (16)		Bane 5 <u>15.30-16.30</u> Tine		Bane 9 <u>15.30-16.30</u> Carl Emil, Jeppe, Maria og Simone + kamptr. -17.30
Bane 3-4 + kunst <u>16.15-17.30</u> 12-15 år (16)		Bane 5-6 <u>16.30-18</u> Line, Lea og Katrine, Stine, Anne, Nicoline, Tine, Rikke	Bane 9-12 <u>16.30-18.00</u> Ungdomstræning Begyndere / let øvet	Bane 9-12 <u>16.30-18.00</u> Ungdomstræning Øvede Ida, Lauge, Alexander, Mathies, Isak, Frederik
	Bane 3-4 + kunst 18.00-19.30 Voksen-intro (Seniorniveau 1)		Bane 9-12 <u>18-20</u> Flemming, Jesper, Mads, Claus, Alex, Lasse,	Bane 9-12 <u>18-20</u> Benjamin, Frederik F. Jens, Rasmus, Haris

TORSDAG

			<p>Bane 1-3 <u>6.00-7.30</u> Frit for U14-U16-U18 spillere på udvalgt træning, som vil træne mere.</p>	
			<p>Bane 1 <u>14-15</u> Maria N.</p>	
		<p>Bane 3 <u>15-16.30</u> Marcus, Sophia</p>	<p>Bane 1-2 <u>15-16.30</u> Stella, Maria, Liam og Jonas</p>	
	<p>Kunstbanen <u>17-18</u> Fysisk træning / FUNdamentals Kun for juniorer uanset alder</p>	<p>Bane 3-4 <u>16.30-18</u> Isak, Armin, Haris, Line, Lea og Katrine</p>	<p>Bane 1-2 <u>16.30-17.30</u> Samin Huskic Sandra Reimer Feline Håkonsson</p>	<p>Bane 5 <u>17-18</u> Jens, Rasmus+ kamptr. til kl.19.</p>
				<p>Bane 1-4 <u>18-20</u> 1.+2.hold Rikke, Karolina, Tine, Sandie og Nicoline, Yulia</p>