

TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS
VÅREN 2018



MÅNDAGAR			
BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	19.00-19.55 Helen Larsson Maria Gunnarsson Therése Andersson Jenny Thulander		

TISDAGAR			
BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
	17.10-18.05 Jim Lindqvist Peter Irengård Kai Svensson Jakob Fornander		
	18.05-19.00 Charlotte Mårtensson Kristina Jakobsson Cristina Fogarolli Carina Håkansson	18.05-19.00 Ivan Olsson Kjell Lenngren Henrik Bergkvist Niklas Håkansson	
19.00-19.55 Karin Henricsson Monika Nilsson Maria Christiansson Isabell Bengtsson	19.00-19.55 Albert Rundberg Henrik Højgaard Thomas Andersson Tommy Kleiven	19.00-19.55 Shady Salloum Louise Svensson Francesca Visani Pernilla Chrintz	19.00-19.55 Åke Samuelson Maria Andersson Caroline Dahlquist Franck Lintrup
	19.55-20.50 Magnus Christiansson Dan Persson Anders Andersson Pia Appelftoft		

Vårterminen innehåller 16 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 21. Träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter.

Träningsuppehåll vecka 8 (sportlov), vecka 13 (påsklov), vecka 18 samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 22 eller 23.

TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

VÅREN 2018



ONSDAGAR			
BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
09.00-09.55 Duo-kurs Pui Janson Catherine Ehrensvärd			
10.00-11.00 Senior Tennis School			
16.55-17.50 Roland Walter Anders Kullberg Klas Sundkvist Ingmar Närlid			
17.50-18.45 Emma Andersson Emma Olsson Katarina Nilsson Anne Barchan	17.30-18.25 Camilla Blomgren Maria Persson Yvonne Widegren Ulrika Bergenkrans		
18.45-20.00 Anders Bewarp Mathias Fredriksson Gert Wemner Johan Håkansson	Per Östgård Carl Johan Engvall Eric Piper		

Vårterminen innehåller 16 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 21. Träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter.

Träningsuppehåll vecka 8 (sportlov), vecka 13 (påsklov), vecka 18 samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 22 eller 23.

TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

VÅREN 2018



TORSDAGAR			
BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
18.00-18.55 Pernilla Bengtsson Åke Samuelson Eva Warnerbring Carl-Peter Hellberg			

FREDAGAR			
BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
09.00-09.55 Maria Svensson Karin Lintrup Anna Beatt Maria Olsson			
09.55-10.50 Eva Holm Gertrud Wemner Roland Keyser Carl-Peter Hellberg			
			17.10-17.55 Cardio Tennis anmalan.ytk.se

Vårterminen innehåller 16 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 21. Träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter.

Träningsuppehåll vecka 8 (sportlov), vecka 13 (påsklov), vecka 18 samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 22 eller 23.

TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

VÅREN 2018



SÖNDAGAR			
BANA 1	BANA 2	BANA 3	BANA 4
09.05-10.00 Charlotte Sahlin Magnus Hultman Petra Alwén David Evans Axelsson			
10.00-10.55 Bodil Herrlin Hedin Sophia Hansen Carina Mårtensson Eva Warnerbring			
10.55-11.50 Jessica Tonysdotter Francesca Visani Smilla Roxenius Petra Roxenius			
11.50-12.45 Jonas Kullgren Katarina Karlsson Sandra Kittendorff Jessika Wejfalk			
12.45-13.40 Maria Montan Therese Nilryd Sofie Körner-Krakau Stina Biratu			

Vårterminen innehåller 16 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 21. Träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter.

Träningsuppehåll vecka 8 (sportlov), vecka 13 (påsklov), vecka 18 samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 22 eller 23.