

## Fruens Bøge Tennisklub: Træningsplan foråret 2007 udendørs

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		
Tidspunkt	Trænere: Frank Pedersen og Rikke Rasmussen	Trænere: Morten Keiser	Trænere: Frank Pedersen og Mette	Trænere: Christian Rask og Marie Keiser	Trænere: Frank Pedersen	Tidspunkt	
14.00 - 14.30			1 bane			14.00 - 14.30	
14.30 - 15.00	2 baner Therese Vestergaard Kristian Hyrlov Maria Vestergaard Mikkel Alnor Jacob L. Nielsen		Mette Friis		2 baner Therese Vestergaard Kristian Hyrlov Maria Vestergaard Mikkel Alnor Jacob L. Nielsen Henrik Mørk Mads B. Lynggaard	14.30 - 15.00	
15.00 - 15.30	3 baner Frederik Lindgren Morten Keiser-Nielsen Christian Rask  Johann Vestergaard Anders Boe-Hansen Martin Karstoft	3 baner Mikkel Thestrup Anna K. Kristensen Thomas L. Hansen Frederikke U. Andersen Jonas H. Modberg Caroline Karstoft Mads Karstoft Maria Wøllekær Lukas R. Boas Pauline Wøllekær Martin L. Nielsen Emma K. Jørgensen Anders Frederiksen Tobias Nygaard. Frederik Pedersen	3 baner Therese Vestergaard Maria Vestergaard  Frederik Lindgren Mikkel Alnor Morten Keiser-Nielsen Kristian Hyrlov Christian Rask Anders Boe-Hansen Johann Vestergaard Jacob L. Nielsen	4 baner Julie Hauerberg Maria Karstoft  Sofie Sterobo Emma K. Jørgensen Silke Funch Anne-Katrine K. Bonde Laura W. Østergaard Isabella Frydschou  Eleni L. K. Sarris Louise Strømvig  Martin L. Nielsen Anders Frederiksen	3 baner Opvarmning Frederik Lindgren Morten Keiser-Nielsen Christian Rask  Johann Vestergaard  Anders Boe-Hansen Martin Karstoft  Træning  Frederik Lindgren Morten Keiser-Nielsen	15.00 - 15.30	
15.30 - 16.00						15.30 - 16.00	
16.00 - 16.30	3 baner	3 baner Esben Holm Maria Karstoft Steffen Herold Martin Herld Sofie Sterobo Martin Guul Silke Funch Mads B. Lynggaard Kenneth K. Christensen Henrik Mørk	3 baner	4 baner Nicolai Jensen Christoffer Stadil Christoffer F. Hansen  Nicolai Schmelling Mathias L. K. Sarris Marco B. Nielsen Mads K. Jensen  Søren Wium Anders R. Kjemtrup  Esben K. Rasmussen Magnus Voetmann	Esben Holm Steffen Herold  Kenneth K. Christensen	3 baner Christian Rask Tobias Vistesen Johann Vestergaard  Anders Boe-Hansen Martin Karstoft	16.00 - 16.30
16.30 - 17.00	Opvarmning Senior damer Marie Keiser-Nielsen Senior Rikke Rasmussen Senior Mette Friis Senior					Opvarmning Senior damer	16.30 - 17.00
17.00 - 17.30	2 bane					2 baner Træning Senior damer	17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	Opvarmning Senior Herrer					Opvarmning Senior træning	17.30 - 18.00
18.00 - 18.30	2 baner Senior Herrer					2 baner	18.00 - 18.30
18.30 - 19.00						2 baner	18.30 - 19.00
19.00 - 19.30	2 baner Senior Herrer					2 baner	19.00 - 19.30

Træningsplanen er opstillet på baggrund af de informationer som er til rådighed. Såfremt en spiller ikke er på træningsplanen bedes spilleren komme torsdag kl. 15.

Er en spiller på træningsplanen, men ønsker et andet tidspunkt eller yderligere træning bedes træneren kontaktes. Husk at aftale med dine kammerater at spille selv på andre tidspunkter.

Øvrige spørgsmål kan rettes til Jan Rask eller Ole Friis