

# TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

## VÅREN 2020



<b>TISDAGAR</b>			
<b>BANA XL-Bygg</b>	<b>BANA FM Retro</b>	<b>BANA BJ Invest</b>	<b>BANA Michelsens Bil</b>
	17.10-18.05 Marcus  Jim Lindqvist Peter Irengård Kai Svensson Anna Beatt		
	18.05-19.00 Marcus  Charlotte Mårtensson Kristina Jakobsson Cristina Fogarolli Carina Håkansson	18.05-19.00 Ola  Niklas Håkansson Kjell Lenngren Louise Svensson Francesca Visani	
19.00-19.55 Marcus & Lina  Mathias Fredriksson Ivan Olsson Peter Simonsson Johan Mårtensson	Franck Lintrup Andreas Ericsson Pia Appeltofft Olof Frithiof	19.00-19.55 Ola  Karin Stålhammar Isabell Bengtsson Jenny Thulander Therése Andersson	19.00-19.55 Daniel  Albert Rundberg Henrik Højgaard Thomas Andersson Tommy Kleiven
	19.55-20.50 Marcus & Lina  Johan Håkansson Jakob Fornander Eric Piper Anders Bewarp	Martin Svensson Rasmus Persson Rasmus Björk Dan Persson	

**Vårterminen** innehåller 19 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 23 (träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter).

**Träningsuppehåll** vecka 8 (sportlov), vecka 15 (påsklov) samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 24.

# TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

## VÅREN 2020



ONSDAGAR			
BANA XL-Bygg	BANA FM Retro	BANA BJ Invest	BANA Michelsens Bil
18.05-19.00 Marcus  Anders Kullberg Klas Sundkvist Ingmar Närlid Louise Svensson			
19.00-19.55 Ola  Emma Andersson Emma Olsson Katarina Nilsson Anne Barchan	19.00-19.55 Marcus  Camilla Blomgren Maria Persson Carina Burman Ulrika Bergenkrans		
	19.55-20.50 Marcus  Gert Wemner Per Östgård Olle Olsson		

**Vårterminen** innehåller 19 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 23 (träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter).

**Träningsuppehåll** vecka 8 (sportlov), vecka 15 (påsklov) samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 24.

# TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

## VÅREN 2020



TORSDAGAR			
BANA XL-Bygg	BANA FM Retro	BANA BJ Invest	BANA Michelsens Bil
	09.00-09.55 Ola/Daniel  Duo-kurs Pui Janson Catherine Ehrensverd		
	09.55-10.50 Ola/Daniel  Duo-kurs Jakob Fornander Anders Kullberg		
			18.00-18.55 Marcus  Zabih Alizadah Elin Åkesson Nora Lothigius Vera Lothigius
			18.55-19.50 Marcus  Jan Erlandsson Eva Holm Turid Ekberg Frida Svanberg
			19.50-20.45 Marcus  Jenny Sauer Jessica Tonysdotter Fabio Santa

**Vårterminen** innehåller 19 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 23 (träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter).

**Träningsuppehåll** vecka 8 (sportlov), vecka 15 (påsklov) samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 24.

# TRÄNINGSSCHEMA VUXENTENNIS

## VÅREN 2020



FREDAGAR			
BANA XL-Bygg	BANA FM Retro	BANA BJ Invest	BANA Michelsens Bil
		09.30-10.25 Ola & Daniel  Anne Ekström Anna Beatt Ingrid Ehlin Johansson	Eva Holm Henriette Simonsson Sophia Hansen Jessika Wejfalk
		10.25-11.20 Ola/Daniel  Roland Keyser Carl-Peter Hellberg Lars-Erik Johnsson	

**Vårterminen** innehåller 19 träningsveckor med start vecka 3 och slut vecka 23 (träningen börjar inomhus i Sparbanken Syd Stadion och avslutas med ett antal veckor utomhus på Saltsjöbadens Tenniscenter).

**Träningsuppehåll** vecka 8 (sportlov), vecka 15 (påsklov) samt röda dagar. Missad träning pga röda dagar kompenseras under vecka 24.