

# Mandag

| Bane 1                   |                         | Bane 2                     |                       | Bane 3                         |                    | Bane 4                              |  |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--|
| kl. 15.00-16.00          |                         |                            |                       | 13.00-15.00                    |                    | kl.15.00-16.00                      |  |
| Træner: Miles Sheldon    |                         |                            |                       | Kamp træning:                  |                    | Træner:                             |  |
| 1                        | Mingus Zack             | kl. 15.00-1630             |                       | 1                              | Marcus G. Petersen | 1                                   |  |
| 2                        | Zino Presmann           | Træner: John Larsen        |                       | 2                              | Gustav Theilgaard  | 2                                   |  |
|                          |                         | 1                          | Mingus Zack           | 3                              |                    | 3                                   |  |
|                          |                         | 2                          | Victoria Vidstrup     | 4                              |                    | 4                                   |  |
|                          |                         | 3                          | Sara Louise Termansen | kl. 16.00-17.00                |                    | kl.16.00-17.00                      |  |
|                          |                         | 4                          | Madeleine Larsen      | Træner: Jens Egemose           |                    | Træner: Karolina Jovanovic          |  |
| kl. 16.00-17.30          |                         |                            |                       | Asta Hope                      |                    |                                     |  |
| Træner: Miles Sheldon    |                         |                            |                       | Sofia H. Markmann              |                    | Sebastian Sole. P/ Gustavo G. Pelle |  |
| 1                        | Sara Sainoski           |                            |                       | Liva Kjær                      |                    | Magnus Holmer                       |  |
| 2                        | Asta Ripperger          |                            |                       | Kaya Rothagan                  |                    | Carl Emill Nehammer                 |  |
| 3                        | Fiona Wahl              | kl. 16.30-18.00            |                       | kl. 17.00-18.00                |                    | kl. 17.00-18.00                     |  |
| 4                        | Isabella Christoffersen | Træner: John Larsen        |                       | Træner: Jens Egemose + 1       |                    | Træner: Karolina Jovanovic          |  |
| kl. 17.30-19.00          |                         |                            |                       | Maria eller Madeleine          |                    |                                     |  |
| Træner: Miles Sheldon    |                         | 1                          | Yakup Uzunel          | Jens N. Hansen/ Philip Nielsen |                    | Liv Smith                           |  |
| 1                        | Roza Uzunel             | 2                          | Tobias F Jordhøi      | Samuel Tollerup                |                    | William W.                          |  |
| 2                        | Sarafina O. Hansen      | 3                          | Frederik Nissen       | Liam Nielsen                   |                    | Esban Laust E./ Hans Christian N.   |  |
| 3                        | Natasja Englehardt      | 4                          | Ida De Neergaard      | Kasper Krostrøm                |                    | Magnus Sand P/ Andreas Gejssø       |  |
| 4                        | Michaela B Christensen  |                            |                       |                                |                    |                                     |  |
| Træner: Karolina + Miles |                         | kl. 18.00-18.45            |                       |                                |                    |                                     |  |
| 09.00-11.00              |                         | Træner: Karolina Jovanovic |                       |                                |                    |                                     |  |
| Gustav Theilgaard        |                         | FYSISK TRÆNING UDENDØRS    |                       |                                |                    |                                     |  |
| Frederik Justensen       |                         | ALLE TURNERINGSSPILLERE    |                       |                                |                    |                                     |  |
| Marcus G. Petersen       |                         |                            |                       |                                |                    |                                     |  |
| Elena Jamshidi           |                         |                            |                       |                                |                    |                                     |  |
| Karen Barritza           |                         |                            |                       |                                |                    |                                     |  |
| Malene Stripp            |                         |                            |                       |                                |                    |                                     |  |

# Tirsdag

| Bane 1                 |  | Bane 2                     |  | Bane 3                      |  | Bane 4                         |  |
|------------------------|--|----------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------------|--|
|                        |  |                            |  | Kl. 08.15-09.45             |  |                                |  |
|                        |  | Kl. 14.30-16.00            |  | Træner: John Larsen         |  |                                |  |
|                        |  |                            |  | 1                           |  |                                |  |
| Kl 15.00-16.00         |  |                            |  | Kl. 15.00-1600              |  |                                |  |
|                        |  |                            |  | kamp                        |  |                                |  |
|                        |  |                            |  | Yakup Uzunel                |  | 1                              |  |
|                        |  |                            |  | Frederik Justesen           |  | 2                              |  |
|                        |  |                            |  |                             |  | Kl. 15.30-17.00                |  |
| Kl. 16.00-17.00        |  | Kl. 16.00-17.00            |  | Kl. 16.00-18.00             |  | Træner: Miles Sheldon          |  |
| Træner: Jens Egemose   |  | Træner: Karolina Jovanovic |  |                             |  | 1 Sarafina O Hansen            |  |
| 1 Andreas Gjessø       |  | ### Live Smith             |  | 1                           |  | 2 Ida De Neergaard             |  |
| 2 Magnus Sand          |  | 2 Ditlev Lenth             |  | 2 Rudersdal Kommune         |  |                                |  |
| 3 Esban Laust E        |  | 3 Andreas Gjessø           |  | 3                           |  |                                |  |
| 4 Hans Christian       |  | 4 Gustav Møllerup          |  | 4                           |  |                                |  |
|                        |  |                            |  |                             |  |                                |  |
| kl. 17.00-18.30        |  | Kl. 17-18.30               |  |                             |  | kl 17.00-18.00                 |  |
| Træner: Miles Sheldon  |  | Træner: Karolina Jovanovic |  |                             |  |                                |  |
|                        |  |                            |  |                             |  |                                |  |
| 1 Asta Ripperger       |  | 1 Astrid Nielsen           |  | Kl. 18.00.-19.00 træner: JL |  | Kl. 18.00-19.00 Senior træning |  |
| 2 Sara Sainoski        |  | 2 Maria Sole Petersen      |  | 1 Victor Laybourn           |  | Træner: Jens Egemose           |  |
| 3 Ida Maria Holmer     |  | 3 Julie Lemley             |  | 2 Bastian Fugmann           |  | 1 Claus Erik Christofersen     |  |
| 4 Isabella Christensen |  | 4                          |  | 3 Bernadett Bendsen         |  | 2 Jørn Laursen                 |  |
|                        |  |                            |  | 4                           |  | 3 Kim Sørensen                 |  |
|                        |  |                            |  |                             |  | 4 Per Schmidt                  |  |
| kl. 18.30-20.00        |  | Kl. 18.30-20.00            |  |                             |  |                                |  |
| Træner: Miles Sheldon  |  | Træner: Karolina Jovanovic |  |                             |  |                                |  |
|                        |  |                            |  |                             |  |                                |  |
| 1 Gustav Theilgaard    |  | 1 Frederik Nissen          |  |                             |  | Kl. 19.00-20.00 senior træning |  |
| 2 Marcus G Petersen    |  | 2 Axel Galtt               |  |                             |  | Træner: Jens Egemose           |  |
| 3 Frederik Justesen    |  | 3 Tobias F Jordhøi         |  |                             |  | 1 Helle Holtsø                 |  |
| 4                      |  | 4 Jacob Schwarnweber       |  |                             |  | 2 Anne Cathrine H. Knudsen     |  |
|                        |  |                            |  |                             |  | 3 Charlotte Marette            |  |
|                        |  |                            |  |                             |  | 4 Lene Hørlyck                 |  |



# Torsdag

| Bane 1                 | Bane 2                           | Bane 3                | Bane 4                |
|------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 08.30-10.00            |                                  | KL. 10.00-12.00       |                       |
| Træner: Miles Sheldon  |                                  | Træner: John Larsen   |                       |
| 1 Marcus G. Petersen   |                                  |                       | 1                     |
| 2 Gustav Theilgaard    |                                  |                       | 2                     |
| 3 Frederik Justensen   |                                  |                       |                       |
|                        |                                  |                       |                       |
| KL. 11.00-12.30        |                                  | KL. 15.00-16.00       |                       |
| Kamp                   |                                  | Træner: John Larsen   |                       |
| 1 Marcus G. Petersen   |                                  | 1                     | 1 Mingus Zack         |
| 2 Gustav Theilgaard    |                                  | 2                     | 2 Alexander Solomon   |
|                        |                                  |                       | 3 Zino Presmann       |
|                        |                                  |                       | 4 Julian Fugmann      |
|                        |                                  |                       | 5 Fernando Carlsen    |
| KL. 16.00-17.00        |                                  | KL. 15.30-16.30       |                       |
| Træner: Sara Sainoski  |                                  | Træner: Miles Sheldon |                       |
| 1 Theis Stefani T.     |                                  |                       | Madeline Larsen       |
| 2 Frederik W. Petersen | 1 Silje Dugbæk/Ema N. Mourad     |                       | Maria Sole Petersen   |
| 3 Bestian A. Jensen    | 2 Asta B. Sægaard/Sofia Presmann |                       | Victoria Vidstrup     |
| 4                      | 3 Nanna B. Sægaard/ Asta Frits   |                       | Sara Louise Termansen |
| 5                      | 4 Tilde Bone Jorgesen            |                       |                       |
| 6                      |                                  |                       |                       |
|                        | KL. 16.30-18.00                  | KL. 16.30-18.00       |                       |
|                        | Træner: Karolina Jovanovic       | Træner: Miles Sheldon |                       |
| KL. 17.00-18.00        | 1 Tobias F Jordhøj               | 1 Sarafina O Hansen   |                       |
| Træner: Jens Egemose   | 2 Axel Galt                      | 2 Ida De Neergaard    |                       |
| 1 Sebastian N. Mourad  | 3 Roza Uzunel                    | 3 Asta Ripperger      |                       |
| 2 Gustav Møller B.     | 4 Natasja Englehardt             | Sara Sainoski         |                       |
| 3 Sebastian N. Mourad  | 5 Michala B Christensen          |                       |                       |
| 4 William Møller       |                                  |                       |                       |
| 5 Bendikte Eisman      |                                  |                       |                       |
| 6 Finn Tanavat         |                                  |                       |                       |
| 7                      |                                  |                       |                       |
| 8                      |                                  |                       |                       |
| 9                      |                                  |                       |                       |
| 10                     |                                  |                       |                       |
| 11                     |                                  |                       |                       |
| 12                     |                                  |                       |                       |
| 13                     |                                  |                       |                       |
| 14                     |                                  |                       |                       |
| 15                     |                                  |                       |                       |
| 16                     |                                  |                       |                       |
| 17                     |                                  |                       |                       |
| KL. 18.00-19.00        |                                  |                       |                       |
| Træner: Jens Egemose   |                                  |                       |                       |
| 1                      | Laura G- Sessingø                |                       |                       |
| 2                      | Esther Marie Heunicke            |                       |                       |
| 3                      |                                  |                       |                       |
| 4                      |                                  |                       |                       |
| 5                      |                                  |                       |                       |
| 6                      |                                  |                       |                       |
| 7                      |                                  |                       |                       |

# Fredag

| Bane 1                     |                         | Bane 2                     |                       | Bane 3                |                   | Bane 4                             |                         |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Kl. 08.00-09.30            |                         | Kl. 08.00-09.30            |                       | kl. 09.00-11.00       |                   | Kl. 09.00-11.00                    |                         |
|                            |                         |                            |                       | Træner: Miles Sheldon |                   | Træner: Miles Sheldon              |                         |
| 1                          |                         |                            |                       | Elena Jamshidi        |                   | Marcus G Petersen                  |                         |
| 2                          |                         |                            |                       | Karen Barritza        |                   | Gustav Theilgaard                  |                         |
| 3                          |                         |                            |                       |                       |                   |                                    |                         |
| 4                          |                         |                            |                       |                       |                   |                                    |                         |
| Kl. 15.00-16.00            |                         | Kl. 15.00-16.00            |                       | Kl. 14.30-16.00       |                   | Kl. 15.00-16.30                    |                         |
| Træner: Karolina Jovanovic |                         |                            |                       | Træner: John larsen   |                   | SPARRING MATCH                     |                         |
|                            | Magnus Birk Holmer      |                            |                       |                       |                   | 1                                  | Yakup Uzel              |
|                            | Sebastian Sole Pedersen |                            |                       | 1                     |                   | 2                                  | Frederik Justesen       |
|                            | Fernando M Carlsen      |                            |                       | 2                     |                   |                                    |                         |
|                            |                         |                            |                       | 3                     |                   |                                    |                         |
|                            |                         |                            |                       |                       |                   |                                    |                         |
| Kl. 16.00-17.00            |                         | Kl. 16.00-17.00            |                       |                       |                   |                                    |                         |
| Træner: Sara Sainoski      |                         | Træner: Karolina Jovanovic |                       |                       |                   |                                    |                         |
|                            | Bestian A. Jensen       |                            | Sofia H. Markmann     |                       |                   |                                    |                         |
|                            | Frederik W. Petersen    |                            | Asta Hope             |                       |                   |                                    |                         |
|                            |                         |                            | Liva Kjær             |                       |                   |                                    |                         |
|                            |                         |                            | Kaya Rothagen         |                       |                   |                                    |                         |
| kl. 17.00-18.00            |                         | kl. 17.00-18.00            |                       | Kl. 16.30-18.00       |                   | Kl. 16.30-18.00                    |                         |
| Træner:                    |                         | Træner: Karolina Jovanovic |                       | Træner: Miles Sheldon |                   | Træner: Karolina Jovanovic (17.00) |                         |
|                            |                         |                            | Maria Carlsen         |                       |                   | 1                                  | Asta Ripperger          |
| 1                          |                         |                            | Natasja Englehardt    | 1                     | Yakup Uzunel      | 2                                  | Isabella Christoffersen |
| 2                          |                         |                            | Michala B Christensen | 2                     | Frederik Nissen   | 3                                  | Ida De Neergaard        |
| 3                          |                         |                            |                       | 2                     | Jacob Scharnweber | 4                                  | Ida Marie Holmer        |
| 4                          |                         |                            |                       | 4                     |                   |                                    |                         |
| 5                          |                         |                            |                       |                       |                   |                                    |                         |



# Søndag

| Bane 1                           |                      | Bane 2                |                         |
|----------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| kl. 12.00-13.00 Familietennis    |                      | kl.12.00-13.20        |                         |
| Træner:                          |                      | Træner: Malene Stripp |                         |
|                                  |                      | 1                     | Maria Sole Petersen     |
|                                  |                      | 2                     | Victoria Vidstrup       |
|                                  |                      | 3                     | Madeline Larsen         |
|                                  |                      | 4                     | Sara Louise T           |
| kl. 13.30-15.00                  |                      | kl. 13.20-14.40       |                         |
| Træner: Malene Stripp            |                      | Træner: Malene Stripp |                         |
| 1                                | Sara Sainoski        | 1                     | Ida Maria Holmer        |
| 2                                | Maria S. Pedersen    | 2                     | Asta Ripperger          |
| 3                                | Roza Uzunel          | 3                     | Isabella Christoffersen |
|                                  |                      | 4                     | Fiona Wahl              |
|                                  |                      | 5                     |                         |
| kl. 15.00-16.00                  |                      | kl 14:40 - 16:00      |                         |
| Senior træning                   |                      | Træner: Malene Stripp |                         |
| Træner: Jens Egemose             |                      |                       |                         |
| 1                                | Mark                 | 1                     | Jacob Scharnweber       |
| 2                                | Lars Ole Kornum      | 2                     | Victor Laybourn         |
| 3                                | Bente Kornum         | 3                     | Bastian Fugmann         |
| 4                                | Mads Bendtsen        |                       |                         |
|                                  |                      |                       |                         |
| kl. 16.00-17.00                  |                      | kl. 16.00-17.00       |                         |
| Senior træning                   |                      | Træner:               |                         |
| Træner: Jens Egemose opret       |                      |                       |                         |
| 1                                | Salli Bergman        |                       |                         |
| 2                                | Hasse Bergman        |                       |                         |
| 3                                | Christine Bonefeld   |                       |                         |
| 4                                |                      |                       |                         |
| kl. 17.00-18.00                  |                      | kl. 1700-18.00        |                         |
| Senior Træning voksen            |                      | Træner:               |                         |
| Træner: Jens Egemose opret dette |                      |                       |                         |
| 1                                | Hanne Scherfig       |                       |                         |
| 2                                | Hanne Lageri Thomsen |                       |                         |
| 3                                | Lisbet Groes         |                       |                         |
| 4                                | Francesco Castellino |                       |                         |
| kl. 18.00-19.00                  |                      |                       |                         |
| Senior træning voksen            |                      |                       |                         |
| Træner: Jens Egemose opret dette |                      |                       |                         |
| 1                                | Peter Kjær           |                       |                         |
| 2                                | Kasper Carlsen       |                       |                         |
| 3                                | Francesco Castellino |                       |                         |
| 4                                |                      |                       |                         |