

17.02.2017

Mandag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
07:00-08:00								
08:00-09:00								
09:00-10:00								
10:00-11:00.30								
11:00-12:30								
12:00-13:00								
13:00-14:00	Wojtek PT: Mette B							
14:00-15:00	Gruppe: Orange Tid: 14:00-15:00 Trener: Marin	Gruppe: grønn Tid:14:00-15:00 Trener: Wojtek	Gruppe:orange Tid: 14:00-15:00 Trener: Piotrek	Gruppe: AKS Red Tid:14:00-15:00 Trener: Kristina/Stian Kastellet				
	Christoffer L. Steffenrud Albert Hoidal-08 Teodor Spillum-07 Herman Hoidal-07 Kristoffer Giltun-07 Martinius S. Tøllefsrud-08	Julie H. Geiran-07 Ingebjørg Wild.-06 Ella E. Paulsen -06 Amelia Nordquelle-07 Victoria Lindal-06	Victoria Bull Nicoline Storhaug Hermine Knudsen-09 Juline S. Tøllefsrud-09 Pernille R. Kolbeinsen-08 Kaia Ihle-08	Nicoline L. Aagaard-09 Hedda H. Storhaug-10 Nicole A. Oma-09 Josefine Sulutvedt-10 Olav S. Østebrøt-09 Olivia E. Paulsen-10				
15:00-16:00	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Marin	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Stian Grønn	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Piotrek konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Kristina Orange	Gruppe: Tid: 15:30-17:00 Trener: Wojtek konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: Trener:Wojtek konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: Trener:	
	Lea Schjøll Anne Jodalen Emma Hauglum Hanna Vodopic	Jesper Greve Håkon Ringstad Tobias Spillum-05 Per H. Bull -05 Tinius H. Eriksen	Tyra Eklo - 04 Christina Raaholt-05 Hanna Møller-Damm-05 Sarah Rehn-05	Alexander Löfgreen-07 Bianca Paus-07 Mia Steffenrud-07 Anna E. Aastad-08 Jenny B. Zernichow-07 Sara Emilie T. Rydholm-07 Arshia V. Joon-08	Victoria Krogh -05 Stella Rognerud -05 Celin Myhre -05 Gabi Langaas -05	Maren M Reinemo -05 Michel Armani-05 Camilla Haugan-05		
16:00-17:00	Gruppe: Tid: 16:00-17:30 Trener: Marin konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: 16:00-17:00 Trener: Stian	Gruppe: Tid: 16:00-17:00 Trener: Piotrek konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: 16:00-17:00 Trener: Kristina Tennisnolen	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: Trener:Wojtek konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: Trener:	
	Konrad Skarheim - 02 Peder H. Skarheim-03 Sondre Sanstøl-03 Jørgen Resvoll-03 Gunnar M. Eskild - 01	Julia Finstad Sijje Haneborg -02 Kristina Alvad -02 Amarta Kaur -02 Sara L. Høgsted-02 Matthias Moxnes -02	Tyra Eklo-04 Christina Raaholt-05 Hanna Møller-Damm-05 Sarah Rehn-05	Marius Berg-Nielsen-03 August B. Kjeksrud-05 Rolf O. Høivang-04 Mathias Stoltenberg-03	Victoria Krogh-05 Stella Rognerud-05 Celin Myhre-05	Michel Armani-05 Maren M. Reinemo-05 Camilla Haugan-05		
17:00-18:00	Gruppe: Tid: 17:30-19:00 Trener: Marin konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: 17:00-19:00 Trener: konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: 17:00-19:00 Trener: Stian Konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: 17:00-18:00 Trener: Piotrek Tennisnolen	Gruppe: Tid: 17:00-19:00 Trener: Wojtek konkurransesgruppe			
	Karl Henrik Raaholt Marcus Gavelli Helene Heiberg	Inger Johanne Rotevatn Mikke Støvland Oscar Jahren Karoline Knudsen	Line Børseth -04 Olivia Kollandsrud -04 Mille Langaas -03	Sofie Andersen-02 Marlene Oddaker-02 Benjamin Aas-03 Elise Langehaug Thea L. Østeren-02 Helene G.Tveiten-02	Filippa Frogner -02 Jon W. Karlstad Jenny Gjøs			

N.T.K TRENINGSPLAN VINTER/VÅR 2017

Tirsdag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
09:00-10:00								
10:00-11:00								
11:00-12:00								
12:00-13:00								
13:00-14:00								
14:00-15:00	Gruppe: Orange Tid: 14:00-15:00 Trener: Marin Aks	Gruppe: Aks orange Tid: 14:00-15:00 Trener: Piotrek Aks Nordstrand	Gruppe: AKS Orange Tid: 14:00-15:00 Trener: Wojtek Nordstrand	Gruppe: AKS Red Tid: 14:00-15:00 Trener: Kristina/Stian Nordstrand				
	Oscar Gustavsen-09 Casper Bollingmo-08 Filip Bjørk-09	Anna Årstad Emilie Ask Didrik Hestenes Anthon Sedal Mia Steffenrud	Julie Krogh- 09 Sanne Myhre-09 Viktor Sedal - 10 Maja Salvigsen - 10	Jenny Boland-09 Ingrid Berg-Lennertzen-09 Erlie J. Rønning-09 Charleen K. Mørk -09 Elise R. Opheim - 09 Marie D. Årstad-09 Johs Brynhildsbakken-09 Lykke Hestenes 09				
15:00-16:00	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Marin Oransje	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Wojtek Grønt	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Piotrek tennisskolen	Gruppe: Tid: 15:00-16:00 Trener: Kristina Orange			Gruppe: 3 KLUBB Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Julie G. Henriksen-07 Henrik Gustavsen-07 William Krogh-07 Håkon Dalen Bakken-07 Oscar L. Skarnæs-07 Selma Spjøtvoll-07	Edvard Gjøes- 06 Ulrik Eeg-07	Ella E. Paulsen -06 Ingebjørg Wildhagen -06 Victoria Lindal-06 Amelia Nordquelle-07 Julie Geiran-07	Jenny B. Zernichow-07 Arshia V. Joon-08 Ingrid M Røsjø-08 Alexander Løfgreen Pernille R. Kolbeinsen-08 Kaia Ihle-08				
16:00-17:00	Gruppe: Tid: 16:00-17:00 Trener: Marin KS/Yellow	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: Piotrek konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: Kristina konkurransegruppe	Gruppe: 3 KLUBB Tid: 16:00-18:00 Trener: Stian konkurransegruppe	Gruppe: 3 KLUBB Tid: 16:00 Trener:	Gruppe: 3 KLUBB Tid: Trener:	
	Anders Wedøe -05 Birk Eeg -05 Petter Dahl-05 Casper M. Damm-05	Stella Rognerud -05 Lea Koljenovic -06 Camilla Haugan -05 Gabi Langaas -05	Michelle Armani -05 Lucas Toyer -05 Fredrik Knudsen - 05 Celin Myhre-05	Christina Raaholt -05 Sofia Toyer -05 Hannah M. Damm-05 Victoria Krogh-05	Olivia Kollandsrud -04 Inger Johanne -04 Mille Langaas -03	Cecile H Geiran -04 Karoline Knudsen -03		
17:00-18:00	Gruppe: Tid: Trener: Piotrek	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek	Gruppe: Tid: Trener: Kristina	Gruppe: Tid: Trener: Marin	Gruppe: 3 KLUBB - fellestrening Tid: Trener: Stian	Gruppe: 3 KLUBB- fellestrening Tid: Trener: Stian	Gruppe: 3 KLUBB Tid: Trener: Stian	Gruppe: Tid: Trener:

N.T.K TRENINGSPLAN VINTER/VÅR 2017

Tirsdag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
	Tyra Eklo-04 Elise M. Stensby-04 Mille Sommerfelt - 04 Kasper Schmidt Birkevold Simen Førli Julia Finstad	Amelié Bakke K - 07 Ida A. Bøseth -06 Nicolas Kristensen -06 Nicolai Shibani -08 Robin Wallin -07 Kristian Knudsen-08	Filip Gjøs -04 Jørgen Resvoll-03 Peder H. Skarheim -03	Gunnar E. Magnus -01 Konrad H. Skar. -02 Sondre Sandstøl - 03 Darko Zovko-99	Marcus Gavelli - 00 Oscar Jahren -99 Mikkel Støvland -99		Jenny Gjøs -02 Jon W. Karlstad-03	
18:00-19:00	Gruppe: Adult 0 Tid: Trener: Wojtek Voksenkurs	Gruppe: Red Tid: Trener: Caroline + Kristina Red	Gruppe: Adult 2 Tid: Trener: Piotrek voksen	Gruppe: Adult 1 Tid: Trener: Marin voksen	Gruppe: Tid: Trener: Stian	Gruppe: Tid: Trener: Stian	Gruppe: 3 KLUBB Tid: Trener: Stian	
	Helga Braathen Belinda Bruflat Jensen Line Løfgren Anna Tsyro Nina Lunde Birgitte Kolbeinsen	Oscar Finstad -10 Andreas Steen Møllerop-09 Willhelm Braathen Christopher Löfgreen Herman Andreas Niva Løvdahl-08 Tona Ritter Amanda P. Kronstad-09 Nicole V. Kronstad-09 Wilhelm Lunde	Camilla Åland Karoline Tysnes Morten Willumsen Helge Røgnerud Jorunn L. Lydersen	Cecilie Elde Hanne K. Finstad Kjersti Breivoll Monica Myhre Anett Håkerud	Marcus Gavelli - 00 Oscar Jahren -99 Mikkel Støvland -99		Jenny Gjøs -02 Jon W. Karlstad-03	
19:00-20:00				Gruppe: Adult Tid: Trener: Marin voksen				
				Marianne Raaholt Anette Langaas Kristin Melsnes Pernille Støvland				



Onsdag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
07:00-08:00	Gruppe: Tid: Trener: Piotrek							
	Celin Myhre -05 Maren M Reinemo -05 Sarah Rehn-05 Gabi Langaas -05							
08:00-09:00	Piotrek PT: Jorunn							
09:00-1000								
10:00-11:00	Stian Ulf							
11:00-12:30				Marin PT: veteran				
12:00-13:00								
13:00-14:00	Wojtek PT Lilly							
14:00-15:00	Gruppe: 14:00-15:30 Trener: Wojtek konkurransesgruppe	Tid: Gruppe: Tid: 14:00-15:30 Trener: Piotrek konkurransesgruppe	Gruppe: AKS Red Tid: 13:45-14:45 Trener: Kristina, Agathe, Jenny, Stian	Gruppe: Tid: 14:00-15:30 Trener: Marin konkurransesgruppe	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Maren Milla Reinemo-05 Celin Myhre-05 Victoria Krogh-05 Line Børseth-04	Gabi Langaas-05 Camilla Haugan-05 Ida Børseth-06 Fredrik Knudsen-05	Magnus E. Henriksen Leo Steffenrud Sigurd Framstad Eline Osdal Henrik S. Heger Ulrik Løv-Vethe Håvard Seberg Josefine Lysaker Lehn Nicolai Paus Sebastian Gjerde Marius Leroy-Ekeberg	Birk Eeg-05 Ulrik Eeg-07 Petter Dahl-05				

Onsdag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
15:00-16:00	Gruppe: Tid:15.30-17.00 Trener: Kristina Grønn	Gruppe: Tid:15:30-17:00 Trener: Wojtek konkurransegruppe	Gruppe: Tid: 15:30-17:00 Trener: Marin tennisskole	Gruppe: Tid: 15:30-17:00 Trener: Stian konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener:			Gruppe: Tid: Trener:
	Amelié Bakke K - 07 Ella E. Paulsen Ingebjørg Wildhagen	Jenny Gjøs -02 Filippa Frogner -02 Jon W. Karlstad -03 Olivia Kollandsrud-04	Edvard H Geiran-01 Konrad H. Skar. -02 Gunnar Magnus Mille Langaas-03	Peder H. Skarheim -03 Jørgen Resvoll -03 Sondre Sanstøl-03 Filip Gjøs-04				
16:00-17:00	Gruppe: Tid:15.30-17.00 Trener: Kristina Grønn	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: Stian konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: Marin konkurransegruppe				Gruppe: Tid: Trener:
	Amelié Bakke K - 07 Ella E. Paulsen Ingebjørg Wildhagen	Jenny Gjøs -02 Filippa Frogner -02 Jon W. Karlstad -03 Olivia Kollandsrud-04	Peder H. Skarheim -03 Jørgen Resvoll -03 Gunnar E. Magnus-01 Mille Langaas-03	Sondre Sanstøl-03 Filip Gjøs-04 Edvard H Geiran-01 Konrad H. Skar. -02				
17:00-18:00	Gruppe: Tid: Trener: Stian/Marin konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: Stian Rød/11 start 28.feb	Gruppe: Tennisskole Tid: Trener: Kristina	Gruppe:Orange Tid: Trener:Piotrek	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Karl H. Raaholt-00 Oscar Wikborg -98 Oscar Jahren 99 Mikkel Støvland -99	Olivia Rønning Julie Årstad Frederikke Knudsen William Teo Ask Buer Luca Ask Buer	Lea Schjoll -01 Anna L Jodalen -01 Emma Klund Hauglum Hannah Vodopic	Nathalie Lunde-06 Johanne Kollansrud-05 Emelie Moxnes -06 Johannes H. Wættén-06				
18:00-19:00	Gruppe: Tid: Trener: Marin konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: konkurransegruppe	Gruppe: Tid: Trener: Kristina	Gruppe: Tid: Trener:		Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Karl H. Raaholt-00 Oscar Jahren 99 Mikkel Støvland -99 Oscar Wikborg -98		William Krogh-07 Ulrik Eeg-07 Nicolas Kristensen -06 Sander Bakke K - 07 Edvard Gjøs -06	Kontraktstime				
19:00-20:00	Gruppe: tennisskole Trener: Kristina	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Ledig							

Torsdag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
07:00-08:00	Gruppe Tid Trener: Piotrek							
	Celin Myhre -05 Maren M Reinemo -05 Gabi Langaas -05							
08:00-09:00								
10:00-11:00								
11:00-12:00								
12:00-13:00								
13:00-14:00								
14:00-15:00	Gruppe: Privattime Tid: inntil videre Trener:Stian	Gruppe: Orange Tid: Trener: Kristina	Gruppe: Privattime Tid: inntil videre Trener: Wojtek	Gruppe: Orange Tid: Trener: Piotrek	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
		Martinius S. Tøllefsrud-08 Christoffer L. Steffenrud-08 Ludvik Kongsgaard Flaten-08 Albert Høidal-08 Teodor Spillum-07 Herman Høidal-07 Kristoffer Giltun-07	Karoline Knudsen Olivia Kollandsrud	Mia Steffenrud-07 Bianca Paus-07 Anna Aastad-08 Anthon Sedal-08 Didrik Hestenes-08				
15:00-16:00	Gruppe: Tid: Trener: Stian	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek	Gruppe: Kristina Tid: 15:00-16:00 Trener: Kristina	Gruppe: Tid: Trener: Piotrek	Gruppe: 3 KLUBB Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:Marin	Gruppe: Tid: Trener:Marin	Gruppe: Tid: Trener:
	Olivia Kollandsrud -04 Maren M. Reinemo -05 Camilla Haugan-05 Hannah Damm-05	Michelle Armani -05 Lea Koljenovic -06 Cecilie H Geiran 04 Sofie Toyer -05 Inger Johanne -04	Line Børseth -04 Stella Rognerud -05 Gabi Langaas -05 Ida Børseth-06 Lucas Toyer-05 Fredrik Knudsen-05	Mille Langaas -03 Karoline Knudsen-03 Victoria Krogh -05 Celin Myhre -05	Jon William	Anders Wedøe-05 Birk Eeg-05 Casper Møller Damm-05 Petter Dahl-05	Jørgen Resvoll -03 Sondre Sanstøl-03	

N.T.K Treningsplan vinter vår 2017

Fredag	NTK 1	NTK 2	NTK 3	NTK 4	OTA 1	OTA 2	OTA 3	OTA 4
07:00-08:00								
09:00-10:00								
10:00-11:00								
11:00-12:00								
12:00-13:00								
13:00-14:00			Wojtek PT: Sofia					
14:00-15:00	Gruppe: Orange Tid: 14:00 - 15:00 Trener: Piotrek	Gruppe: Orange Tid: 14:00-15:00 Trener: Marin	Gruppe: Tid: 14:00-15:00 Trener: Wojtek	Gruppe: AKS Tid: 14:00-15:00 Trener: Stian/Kristina	Gruppe: Tid: Trener:		Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Thomas Refsnes-07 Anthon Sedal-08 Didrik Hestenes-08 Casper Bollingmo-08 Filip Bjørk-08 Oscar Gustavsen-09	William Krogh-07 Ulrik Eeg-07 Henrik Gustavsen-07 Kristian Knutsen-08 Håkon Dalen Bakken	Victor Sedal-10 Mie V. L. Eger-10 Aksel V. Pedersen-10 Henriette Thorendal-10 Lykke Hestenes Mia Johannesen	Ingrid Berg-Lennertzen-09 Julia Almeland - 09 Amalie Thorendal - 09 Maja Salvigsen - 09 Julie Krogh- 09 Sanne Myhre-09 Sofie Håkerud-09 Marie Dahlberg Årstad - 09				
15:00-16:00	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek	Gruppe: Tid: Trener: Stian	Gruppe: Tid: Trener: Marin	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Cecilie Hagen-Geiran-04 Line Børseth-04 Karoline Knudsen-03	Mille Langaas-03 Inger J. Rotevatn-04 Olivia Kollandsrud-04 Sondre Sanstøl-03	Birk Eeg-05 Petter Dahl-05 Casper M. Damm-05 Ulrik Eeg-07					
16:00-17:00	Gruppe: Tid: Trener: Wojtek	Gruppe: Tid: Trener: Kristina	Gruppe: Tid: Trener: Marin	Gruppe: Tid: Trener: Stian	Gruppe: Tid: Trener:		Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:
	Victoria Krogh -05 Sofie Toyer-05 Maren M Reinemo -05 Celin Myhre-05 Lucas Toyer-05	Hannah M. Damm-05 Christina Raaholt-05 Fredrik Knudsen-05 Michelle Armani	Lea Koljenovic-06 Camilla Haugan-05 Ida børseth-06 Gabi Langaas -05				Nicolai Shibani Herman Skarheim Nicolas Kristiansen Robin Wallin Edvard Gjøes-06 Sturla?	
17:00-18:00	Gruppe: Rookies Tid: Trener: Stian/Marin	Gruppe: Rookies Tid: Trener:	Gruppe: Privattime Tid: Inntil videre Trener: Wojtek	Gruppe: Red Tid: Trener: Kristina	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:	Gruppe: Tid: Trener:

