

Trainingschema KAV Holland A en B junioren, Senioren

B jun	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zondag
November	Kracht Groep 1 18.45-20.00 Bart	Baan 19.00-20.45 Ivo			Baan 19.00-20.30 Bart	Duintraining 11.00-12.30 (Wigert)
December tm maart	Kracht Groep 1 18.45-20.00 Bart	Baan 18.30-20.45 Ivo		Indoor Assendelft 19.00-21.00 Wigert, Bart, Ivo		Duintraining 11.00-12.30 (Wigert)

A jun & senioren	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zondag
november	Kracht Groep 2 19.45-21.00 (Wigert)	Baan 19.00-20.30 Sprint/ horden (Wigert) Alg springen / meerkamp (Bart) Werpen (Ivo)	Baan 19.15-20.45 Conditionele en voorwaardentraining (Wigert)		Baan 19.00-20.30 Sprint horden/meerkamp (Wigert) Werpen/meerkamp (Ivo)	Duintraining 11.00-12.30 (Wigert)
December tm maart	Kracht Groep 2 19.45-21.00 (Wigert)	Baan 19.00-20.30 Sprint/ horden (Wigert) Alg springen / meerkamp (Bart) Werpen (Ivo)	Baan 19.15-20.45 Conditionele en voorwaardentraining (Wigert)	Indoor Assendelft 19.00-21.00 Wigert, Bart, Ivo Sprint/horden Springen Werpen		Duintraining 11.00-12.30 (Wigert)

Krachttraining en indoortraining voor wedstrijdathleten.
Voor de indoortraining geldt een eigen bijdrage van 65 euro.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zondag
Midden- Lange Afstand		Kraththok 18.00-19.00 Baan 19.00-20.30 Koos Kiers			Baan 19.00-20.30 Koos Kiers	Duinen 10.00-12.00 Koos Kiers

Spelregels voor A jun en senioren (om toch te kunnen blijven trainen ten tijde van Corona)

We kunnen met de huidige regels geen zoete inval meer zijn, omdat er met max 4 in een groepje getraind mag worden. Om dat organisatorisch rond te krijgen hebben we jullie medewerking nodig.

- Geef aan op welke dag je komt trainen.

- Dan kan op twee manieren:

→ Of Je geeft vandaag duidelijk op welke dagen in de week je er altijd bent, maar dan ben je er ook altijd.

→ Of Je geeft minimaal een dag van te voren aan of je komt trainen, je loopt dan wel het risico dat er geen plek is voor je die dag.

→ Geef altijd aan voor welke je kiest: sprint/horden, springen, werpen, meerkamp. Elke groep heeft een eigen schema.