**Trainingschema KAV Holland winter 21-22**

A en B junioren, senioren

Winterschema loopt van 25 oktober 2021 t/m 31 maart 2022

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **maandag** | **dinsdag** | **woensdag** | **donderdag** | **vrijdag** | **zondag** |
| **Oktober,**  **november** | Kracht  Bart  Groep 1 B1  18.00-19.15  Groep 2 B2 en ouder  19.15-20.30 | Baan  Wigert, Bart, Ivo  A/B jun  19.00-20.45  Meerkamp  Sprint horden  Sen  Sprint horden  Meerkamp | General conditioning  19.15- 20.35  Wigert |  | Baan  Wigert, Bart, Ivo  A/B jun  19.00-20.45  Meerkamp  Sprint horden  Sen  Sprint horden  Meerkamp | Duintraining  11.00-12.30  Wigert |
| **December tm maart** | Kracht  Bart  Groep 1 B1  18.00-19.15  Groep 2 B2 en ouder  19.15-20.30 | Baan  Wigert, Bart, Ivo  A/B jun  19.00-20.45  Meerkamp  Sprint horden  Sen  Sprint horden  Meerkamp |  | Indoor Assendelft  19.00-21.00  Wigert, Bart, ea. | Baan  Wigert, Bart, Ivo  A/B jun  19.00-20.45  Meerkamp  Sprint horden  Sen  Sprint horden  Meerkamp | Duintraining  11.00-12.30  Wigert |
|  |  |  |  |  |  |  |

Krachttraining en indoortraining voor wedstrijd atleten.

Voor de indoor training geldt een eigen bijdrage van 70 euro.