**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** | KrachtBartGroep 1 B118.00-19.15Groep 2 B2 en ouder19.15-20.30 | Baan Wigert, Bart, IvoA/B jun19.00-20.45Meerkamp Sprint hordenSen Sprint hordenMeerkamp  | General conditioning19.15- 20.35Wigert |  | Baan Wigert, Bart, IvoA/B jun19.00-20.45Meerkamp Sprint hordenSen Sprint hordenMeerkamp  | Duintraining11.00-12.30Wigert |
| **December tm maart** | KrachtBartGroep 1 B118.00-19.15Groep 2 B2 en ouder19.15-20.30 | Baan Wigert, Bart, IvoA/B jun19.00-20.45Meerkamp Sprint hordenSen Sprint hordenMeerkamp  |  | Indoor Assendelft19.00-21.00Wigert, Bart, ea. | Baan Wigert, Bart, IvoA/B jun19.00-20.45Meerkamp Sprint hordenSen Sprint hordenMeerkamp  | Duintraining11.00-12.30Wigert |
|  |  |  |  |  |  |  |

Krachttraining en indoortraining voor wedstrijd atleten.

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