



Trainingschema KAV Holland winter oktober 2022 - maart 2023

A en B junioren, senioren

De wintertrainingen starten op 24 oktober.

Spr/horden/ meerkamp	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
Okt, november	Kracht Groep 1 18.30-19.30 Groep 2 19.30-20.30 Wigert	Baan 19.00-21.00 Sprint horden Werpen Wigert, Bart	Baan General conditioning 19.15- 20.45 Wigert		Baan 19.00-20.30 Bart	Duintraining 11.00-13.00 Wigert
December tm maart	Kracht Groep 1 18.30-19.30 Groep 2 19.30-20.30 Wigert	Baan 19.00-21.00 Sprint horden Alg springen Werpen Wigert, Bart	Baan Tempo's 19.15-20.45 Wigert	Indoor Assendelft 19.00-21.00 Bart A: pols (mk) B: ver/hoog B: Horden (mk) Wigert	Baan 19.00-20.30 Bart	Duintraining 11.00-13.00 Wigert
Midden lange afstand		19.00-21.00 Koos			19.00-21.00 Koos	10.00-12.00 Koos

Duintraining verzamelen bij de watertoren van Overveen
 Krachtraining en indoortraining voor wedstrijd atleten.
 Voor de indoor training geldt een eigen bijdrage van 80 euro.