

Trainingsplan zomer 2024



Trainingsperiode van 1 april tm 15 of 22 april, zodra de renovatie van de baan daadwerkelijk start.

Baanrenovatie.

Komend jaar gaat het atletiekcomplex daadwerkelijk op de schop.

De start is nu gepland op 15 of 22 april. Het ligt in de bedoeling dat renovatie medio augustus is afgerond.

In deze periode komt er een aangepast trainingsschema, dat zal tegen die tijd worden bekend gemaakt.

groep	ma	di	wo	do	vr	za	zo
A, B junioren senioren	Groep 1 17.30-18.30 Groep 2 18.30-19.30 Wigert	Baan 19.00 -21.00 Wigert, Bart	Baan Pols 18.00-19.00 Bart Sprint horden 19.15-20.45 Wigert		Baan 19.00 -21.00 Wigert, Bart		
Mila		Baan 19.00- 20.30 Koos			Baan 19.00- 20.30 Koos		

B junioren zijn geboren in 2007 2008

A junioren zijn geboren in 2005 2006

Senioren zijn geboren in 2004 of eerder

Trainingsprogramma tijdens de baanrenovatie.

De baan trainingen vinden plaats op de baan van AV Suomi

Start 15 of 22 april tot medio augustus.

groep	ma	di	wo	do	vr	za	zo
A, B junioren senioren	Groep 1 17.30-18.30 Groep 2 18.30-19.30 Wigert	Baan 19.00 -21.00 Wigert, Bart Let OP: Horden mk start om 18.30!!! Dit gaat in op woensdag 15 mei.	Baan Pols 18.15-19.15 Bart Sprint 19.35-21.00 Wigert		Baan 19.00 -21.00 Wigert, Bart		
Mila		Baan 19.00- 20.30 Koos			Baan 19.00- 20.30 Koos		