

KAPE Trainingschema zomerseizoen vanaf 25 maart 2019

Dag	Plaats	Begin	Einde	Doelgroep	Trainer(s)	Trainingsaccenten	Opmerkingen
Maandag	Piste Kapellen	19u00	20u30	PUP-MIN	Peggy	korte horden	vanaf 25/03/2019
Maandag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf CAD	Paul	lopen-hordentechniek	vanaf 25/03/2019
Maandag	Piste Kapellen	20u30	21u30	recreanten	Lotte & Jordy	FitFree	vanaf 25/03/2019
Maandag	Piste Stabroek	20u00	21u00	Jogging Team	Betty	joggen	doorlopend
Dinsdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	Dirk	speer-hamer	vanaf 26/03/2019
Dinsdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	John	kogel (gevorderden)	vanaf 26/03/2019
Dinsdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf CAD	Paul	weerstand	vanaf 26/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	18u00	19u30	KAN	Jeugdtrainers	algemene training	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	18u00	19u30	BEN-PUP	Jeugdtrainers	algemene training	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	18u00	19u30	BEN-PUP-MIN	Dirk	hockeybal-speer	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	18u30	20u00	vanaf MIN	Hubert	ver-HSS	vanaf 03/04/2019
Woensdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	Eddy	werpen	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	MIN	Peggy	algemene snelheid	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	John	discus (beginners)	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf CAD	Paul	specifieke snelheid	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	G atleten	Paul	algemene looptraining	vanaf 27/03/2019
Woensdag	Piste Kapellen	20u30	21u30	Jogging Team	Paul	joggen (**)	doorlopend
Donderdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf CAD	Paul	lopen-spec. lange horden	vanaf 28/03/2019
Donderdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf CAD	Hubert	techniek kampnummers	vanaf 28/03/2019
Donderdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	John	kogel (beginners)	vanaf 28/03/2019
Donderdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	Hubert	polstok	vanaf 04/04/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	18u00	19u30	KAN	Jeugdtrainers	algemene training	vanaf 05/04/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	18u00	19u30	BEN-PUP	Jeugdtrainers	algemene training	vanaf 05/04/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	18u00	19u30	BEN-PUP-MIN	Dirk	algemene training	vanaf 05/04/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	Eddy	hoog	vanaf 05/04/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	MIN	Peggy	looptraining	vanaf 05/04/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	John	discus (gevorderden)	vanaf 29/03/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf CAD	Paul	loop- en houdingstraining	vanaf 29/03/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	G atleten	Paul	loop- en houdingstraining	vanaf 29/03/2019
Vrijdag	Piste Kapellen	19u00	20u30	vanaf MIN	Hubert	ver-HSS	vanaf 05/04/2019
Zaterdag	Piste Kapellen	10u30	12u00	vanaf MIN	John	hoog	vanaf 30/03/2019
Zondag	Piste Kapellen	10u30	12u00	vanaf CAD	Paul	spec. lopen en horden (*)	vanaf 31/03/2019

Opm. 1: in principe gaan deze trainingen altijd door, behalve op feestdagen en behalve wanneer er op de betrokken dag een meeting voor de betrokken doelgroep op het programma staat.

Opm. 2: indien je trainer - om één of andere reden - niet aanwezig kan zijn op de training, is het de bedoeling dat je inpikt bij een andere groep of je individueel trainingsprogramma afwerkt.

(*) facultatief

(**) tot en met 17 mei start to run (0-5 kms) trainingen samen met het Jogging Team