

## KAPE Trainingschema winterseizoenen vanaf 2 november 2020 tem einde maart 2021

Dag	Plaats	Begin	Einde	Doelgroep	Trainer(s)	Trainingsaccenten	Start
Maandag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	21.00 u	vanaf MIN (*)	Dirk	krachttraining	2/nov
Maandag	Sporthal KTA Kapellen (bovenzaal)	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (*)	Paul	conditie en krachttraining	2/nov
Maandag	Atletiekpiste Stabroek	20.00 u	21.30 u	Jogging Team	Jogbegeleider	jogtraining	2/nov
Maandag	Sporthal KTA Kapellen (bovenzaal)	20.30 u	21.30 u	FitFree	Jordy / Lotte	bewegingstraining	2/nov
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (*)	Paul	weerstand & looptraining	3/nov
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (*)	John	krachttraining	3/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	19.00 u	KAN, BEN, PUP, MIN	jeugdtrainers	looptraining	4/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	kracht & snelheid	4/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (*)	John	techniektraining werpers	4/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	20.30 u	22.00 u	Jogging Team	Paul	jogtraining	4/nov
Donderdag	Sporthal KTA Kapellen	18.00 u	19.30 u	PUP, MIN	Eddy	kampers	5/nov
Donderdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (*)	John	krachttraining	5/nov
Donderdag	Sporthal Hoogboom	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (*)	Paul	hordentechniek (***)	5/nov
Vrijdag	Sporthal KTA Kapellen	18.00 u	19.30 u	GROEP 1/2 (**)	jeugdtrainers	algemene training	6/nov
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	19.00 u	GROEP 1/2 (**)	jeugdtrainers	looptraining	6/nov
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	loop- en houdingstraining	6/nov
Zaterdag	Gemeentepark Kapellen	10.00 u	11.00 u	BEN, PUP, MIN	Stefan	looptraining	7/nov
Zaterdag	Gemeentepark Kapellen	10.30 u	12.00 u	vanaf MIN (*)	John	trapjestraining + powertraining	7/nov
Zaterdag	Sporthal Hoogboom	14.00 u	16.00 u	vanaf MIN (*)	Dirk	spec. werp- & springoefeningen	7/nov
Zondag	Herentals	zie schema	zie schema	vanaf CAD	Paul	specifieke hordentraining (****)	22/nov

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.

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 trainingschema afwerkt.

Op wettelijke feestdagen is er GEEN training.

Ook tijdens de kerst- en nieuwjaarsperiode is er **GEEN** jeugdtraining (kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) van **21/12/2020 tem 3/1/2021**

(\*) minimen kunnen pas deelnemen aan deze trainingen mits goedkeuring van de RVB

(\*\*) groep 1 (kangoeroes en benjamins) en groep 2 (pupillen en miniemen) trainen op vrijdag om beurt in de zaal van het KTA Kapellen en in het gemeentepark (zie schema)

(\*\*\*) de hordentraining op donderdag staat enkel open voor atleten die specifieke belangstelling voor de horden hebben. De initiatie hordentraining gebeurt op de vrijdagstraining in KTA Kapellen (tot miniemen)

(\*\*\*\*) de training op zondag is een specifieke hordentraining. Trainingsgroep wordt samengesteld in overleg met RVB

## JEUGD VRIJDAG TRAININGEN

Vrijdag	KAN + BEN	PUP + MIN
6/11/2020	KTA	PISTE
13/11/2020	PISTE	KTA
20/11/2020	KTA	PISTE
27/11/2020	PISTE	KTA
4/12/2020	KTA	PISTE
11/12/2020	PISTE	KTA
18/12/2020	KTA	PISTE
25/12/2020	<b>geen training</b>	<b>geen training</b>
1/01/2021	<b>geen training</b>	<b>geen training</b>
8/01/2021	PISTE	KTA
15/01/2021	KTA	PISTE
22/01/2021	PISTE	KTA
29/01/2021	KTA	PISTE
5/02/2021	PISTE	KTA
12/02/2021	KTA	PISTE
19/02/2021	PISTE	KTA
26/02/2021	KTA	PISTE
5/03/2021	PISTE	KTA
12/03/2021	KTA	PISTE
19/03/2021	PISTE	KTA
26/03/2021	KTA	PISTE