

**Trainingschema Winterperiode 2018-2019 - vanaf 2 november 2018 (tenzij anders vermeld) tot 31 maart 2019 \***

Dag	Plaats	Beginuur	Einduur	Doelgroep	Trainer(s)	Trainingsaccent	Vanaf *
Maandag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	20.00 u	vanaf MIN (2de jaar)	Dirk	krachttraining	ma 5 nov.
Maandag	Sporthal KTA Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	Paul	hordentechniek ***	ma 5 nov.
Maandag	Atletiekpiste Stabroek	20.00 u	21.30 u	Jogging Team	Betty	jogtraining	ma 5 nov.
Maandag	Sporthal KTA Kapellen	20.30 u	21.30 u	FitFree	Jordy / Lotte	bewegingstraining	ma 5 nov.
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	Paul	weerstand & looptraining	di 16 okt
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	John	krachttraining	di 6 nov.
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	19.00 u	KAN, BEN, PUP	Peggy Jordy Sofie +...	looptraining	wo 7 nov.
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	MIN	Peggy	kracht & snelheid	wo 7 nov.
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	kracht & snelheid	wo 17 okt
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (2de jaar)	Hubert	springen	wo 7 nov.
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	John	techniektraining werpers	wo 7 nov.
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	20.30 u	22.00 u	Jogging Team	Lucien	jogtraining	wo 7 nov.
Donderdag	Sporthal KTA Kapellen	18.00 u	19.30 u	PUP, MIN	Eddy Dirk	kampers	do 8 nov.
Donderdag	Sporthal KTA Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (2de jaar)	Dirk	spec. werp- & springoefeningen	do 8 nov.
Donderdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	krachttraining	do 18 okt
Vrijdag	Sporthal KTA Kapellen	18.00 u	19.30 u	GROEP 1/2 **	Eddy Sofie +...	algemene training	vr 2 nov.
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	19.00 u	GROEP 1/2 **	Peggy Jordy Stefan Sofie +...	looptraining	vr 2 nov.
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	MIN	Peggy	loop- en houdingstraining	vr 2 nov.
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	loop- en houdingstraining	vr 19 okt
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Hubert	krachttraining	vr 2 nov.
Zaterdag	Gemeentepark Kapellen	10.30 u	12.00 u	vanaf MIN	John	conditietraining werpers	za 3 nov.
Zaterdag	Sporthal KTA Kapellen	14.00 u	16.00 u	vanaf MIN (2de jaar)	Hubert	springen	za 3 nov.
Zaterdag	Sporthal KTA Kapellen	14.00 u	16.00 u	vanaf MIN (2de jaar)	Dirk	spec. werp- & springoefeningen	za 3 nov.
Zondag	Gemeentepark Kapellen	10.30 u	12.00 u	vanaf CAD	Paul	specifieke hordentraining ****	zo 4 nov.

\* op wettelijke feestdagen is er **GEEN training**. Ook tijdens de **kerst- en nieuwjaarsperiode** is er **GEEN training** van **zaterdag 22 december 2018 t.e.m. woensdag 2 januari 2019 voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen (behalve in de trainingsgroepen van Hubert en Paul)**.

\*\* 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 te Kapellen (zie schema op de achterzijde).

\*\*\* de hordentraining op maandag 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. Deze gaat enkel door bij geschikte weersomstandigheden en na voorafgaand overleg met Paul.

Opm.: het maximum aantal toegelaten trainingsunits per week voor kangoeroes, benjamins en pupillen = 2 en voor miniemen = 3.

## Vrijdag training

Datum	KTA	PARK
2/11/2018	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
9/11/2018	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
16/11/2018	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
23/11/2018	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
30/11/2018	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
7/12/2018	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
14/12/2018	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
21/12/2018	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
<b>28/12/2018</b>	<b>GEEN</b>	<b>GEEN</b>
4/01/2019	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
11/01/2019	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
18/01/2018	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
25/01/2019	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
1/02/2019	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
8/02/2019	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
15/02/2018	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
22/02/2019	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
1/03/2019	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
8/03/2019	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
15/03/2019	Groep1 (Kan / Ben)	Groep2 (Pup / Min)
22/03/2019	Groep2 (Pup / Min)	Groep1 (Kan / Ben)
<b>29/03/2019</b>	<b>BALEN</b>	<b>BALEN</b>