

KAPE Trainingschema winterseizoen vanaf 4 november 2019 tem einde maart 2020

Dag	Plaats	Begin	Einde	Doelgroep	Trainer(s)	Trainingsaccenten	Start
Maandag	Gemeentepark Kapellen	18.45 u	20.14 u	vanaf MIN (2de jaar)	Dirk	krachttraining	4/nov
Maandag	Sporthal KTA Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	Paul	conditie en krachttraining	21/okt
Maandag	Atletiekpiste Stabroek	20.00 u	21.30 u	Jogging Team	Jogbegeleider	jogtraining	4/nov
Maandag	Sporthal KTA Kapellen	20.30 u	21.30 u	FitFree	Jordy / Lotte	bewegingstraining	21/okt
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	Paul	weerstand & looptraining	5/nov
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	Hubert	krachttraining voor werpnumers (meerkampers)	5/nov
Dinsdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	John	krachttraining	5/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	19.00 u	KAN, BEN, PUP	jeugdtrainers	looptraining	6/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	MIN	Peggy	kracht & snelheid	6/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	kracht & snelheid	6/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (2de jaar)	Hubert	springen	6/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	John	techniektraining werpers	6/nov
Woensdag	Gemeentepark Kapellen	20.30 u	22.00 u	Jogging Team	Paul	jogtraining	6/nov
Donderdag	Sporthal KTA Kapellen	18.00 u	19.30 u	PUP, MIN	Eddy	kampers	7/nov
Donderdag	Sporthal KTA Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN (2de jaar)	Dirk	spec. werp- & springoefeningen	7/nov
Donderdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	John	krachttraining	7/nov
Donderdag	Sporthal Hoogboom	19.00 u	20.30 u	vanaf MIN	Paul	hordentechniek ***	17/okt
Vrijdag	Sporthal KTA Kapellen	18.00 u	19.30 u	GROEP 1/2 **	jeugdtrainers	algemene training	8/nov
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	18.00 u	19.00 u	GROEP 1/2 **	jeugdtrainers	looptraining	8/nov
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	MIN	Peggy	loop- en houdingstraining	8/nov
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Paul	loop- en houdingstraining	8/nov
Vrijdag	Gemeentepark Kapellen	19.00 u	20.30 u	vanaf CAD	Hubert	krachttraining	8/nov
Zaterdag	Gemeentepark Kapellen	10.00 u	11.00 u	BEN, PUP, MIN	Stefan	looptraining	9/nov
Zaterdag	Gemeentepark Kapellen	10.30 u	12.00 u	vanaf MIN	John	trapjestraining + powertraining	9/nov
Zaterdag	Sporthal KTA Kapellen	14.00 u	16.00 u	vanaf MIN (2de jaar)	Hubert	springen	9/nov
Zaterdag	Sporthal KTA Kapellen	14.00 u	16.00 u	vanaf MIN (2de jaar)	Dirk	spec. werp- & springoefeningen	9/nov
Zondag	Herentals	zie schema	zie schema	vanaf CAD	Paul	specifieke hordentraining ****	10/nov

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 trainingschema afwerkt.

Op wettelijke feestdagen is er GEEN training. Ook tijdens de kerst- en nieuwjaarsperiode is er **GEEN** training van **23/12/2019 tem 3/1/2020** voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen

** 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
	8/11/2019 KTA	PISTE
	15/11/2019 PISTE	KTA
	22/11/2019 KTA	PISTE
	29/11/2019 PISTE	KTA
	6/12/2019 KTA : zwarte piet training	KTA : zwarte piet training
	13/12/2019 PISTE	KTA
	20/12/2019 KTA	PISTE
	27/12/2019 geen tranning	geen training
	3/01/2020 geen tranning	geen training
	10/01/2020 PISTE	KTA
	17/01/2020 KTA	PISTE
	24/01/2020 PISTE	KTA
	31/01/2020 KTA	PISTE
	7/02/2020 PISTE	KTA
	14/02/2020 KTA	PISTE
	21/02/2020 PISTE	KTA
	28/02/2020 KTA	PISTE
	6/03/2020 PISTE	KTA
	13/03/2020 KTA	PISTE
	20/03/2020 PISTE	KTA
	27/03/2020 KTA	PISTE