

Beste ouders en atleten,

De laatste training voor de zomer gaat door op donderdag 29 juni, op 29 augustus beginnen we terug met onze trainingen volgens het nieuwe schema!

Onderstaand het vernieuwde trainingsschema dat vanaf september 2023 in voegen zal gaan.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
18.30-19.30u	18u30-19u30	17u30-19u	18u30-19u30	
Specifieke training*: Core training vanaf CAD + jong talent op uitnodiging	Algemene training kangoeroes en benjamins	Specifieke training* - (middel) lange afstand - meerkamp	Algemene training kangoeroes en benjamins	Algemene rustdag
	18u30-19u45		18u30-19u45	
	Algemene training pupillen en miniemen		Algemene training pupillen en miniemen	
	19u – 20u30		19u – 20u30	
	Algemene training atleten (vanaf CAD) Specifieke training*: <i>sprint/horden en (middel) lange afstand</i>		Algemene training atleten (vanaf CAD) Specifieke training*: <i>sprint en (middel) lange afstand</i>	
Zaterdag	Zondag	Leeftijdsgroepen seizoen 2023-2024		
16u-17u30	10-11u30	Benjamins 2017 - 2016 - 2015		
Specifieke training*: Dit word een lessenreeks van 8 techniektrainingen. - vanaf eind september tot november - vanaf februari tot mei Verplicht inschrijven voor deze lessen!	oktober – maart: looptrainingen op en rond De Kluis, recreaten kunnen aansluiten. maart – juni: - <i>sprint</i> - (middel) lange afstand	Pupillen 2014 - 2013		
		Miniemen 2012 - 2011		
		Cadetten 2010 - 2009		
		Scholieren 2008 - 2007		
		Junior 2006 - 2005		
		Seniors vanaf 2004		

*Specifieke training: enkel voor wedstrijdathleten

Tijdens de paasvakantie: paasstage voor de wedstrijdathleten.

Wedstrijdathleten kunnen steeds aansluiten bij de trainingen van Looi, bij interesse spreek ons even aan om alles te coördineren.