

Zomerprogramma 2009



Maandag:

17.30 uur: Competitietraining: jongens en meisjes 2002/2001
jongens 2000/1999
meisjes 1999

trainers: Trischa, Mirjam en Wendy/Kees

18.30 uur: Competitietraining: jongens 1998
meisjes 1998
meisjes 2000

trainers: Theo, Erwin en Thomas K.

De atleten die voor deze training in aanmerking komen ontvangen voor maandag 1 april een uitnodiging.

19.30uur: Meisjes C en ouder olv Cees

Groep olv Manfred

Werpgroep olv Stef

Loopgroep olv Tini

Dinsdag:

18.00uur: Loopgroep Wim Edam

18.45uur: polsstoktraining bij Nea Volharding olv Cees

19.15uur: Masters dames olv Marianne

19.15uur: Looptraining selectie Manfred

19.30uur: Loopgroep Louis/Rick

Woensdag:

<u>16.30uur:</u>	Meisjes 2002	Ricardo
	Meisjes 2001	Jopie
	Jongens 2001 + 2002	Gerda
<u>17.30uur:</u>	Meisjes 2000 verdeeld in 2 groepen	1 Marianne 2 Trischa/Sharon
	Jongens 2000	Thomas Kok
	Meisjes 1999	Jan
	Jongens 1999	Mirjam
	Jongens 1998	Theo/Sandra
<u>18.30uur:</u>	Jongens 1997	Erwin
	Jongens 1996	Rob
	Meisjes 1998 verdeeld in 2 groepen	1.Didi 2.Tini
	Meisjes 1997	Rene
	Meisjes 1996	Thomas de Lange
<u>19.30uur:</u>	Jongens junioren C en ouder	Rene/Manfred
	Meisjes junioren C en ouder	Cees
	Werpgroep	Stef
<u>20.00uur:</u>	Trimgroep olv Theo Buijten	

Donderdag:

9.00uur: Loopgroep Margreeth/Tini

18.00uur: Loopgroep Wim Edam

18.45uur: Looptraining selectie Cees

19.30uur: Loopgroep Rick/Peter

Vrijdag:

19.00uur: G-team

18.45uur: polsstoktraining bij Nea Volharding olv Cees

19.30uur: krachttraining olv Manfred

Zaterdag:

10:00uur: Competitietraining junioren D en C :

jongens/meisjes C	Martijn
jongens D	Rob
meisjes D 1997	Joyce
meisjes D 1996	Thomas de L.

Mirjam
Trainerscoördinator.