

PROGRAMMA ZOMERTRAINING 2007.

Maandag en Woensdag:

| | | |
|-----------------------|---|---------------------------|
| 17.30 tot 18.30 uur : | meisjes pupillen C 1999+ 2000 | Wendy + Jan(ma),Jopie(wo) |
| | jongens pupillen C 1999+2000 | Gerda |
| | jongens pupillen B 1998 | Mirjam |
| | meisjes pupillen B 1998 | Marianne + Theo |
| | jongens pupillen A2 1996 | Nick |
| 18.30 tot 19.30 uur : | jongens pupillen A1 1997 | |
| | meisjes pupillen A 1997+1996 (let op dit worden 3 groepen) | |
| | groep 1 | Tiny |
| | groep 2 | Jaap (ma), Jopie (wo) |
| | groep 3 Thomas de Lange | |
| | jongens junioren D1 1995 | Erwin |
| | jongens junioren D2 1994 | Theo (ma), Martijn (wo) |
| | meisjes junioren D 1995+1994 | Rene + Joyce |
| 19.30 tot 21.00 uur : | Loopgroep C junioren en ouder. | Tiny |
| | Algemene groep C junioren en ouder. | Cees |
| | Selectie jongens | Manfred |
| | Werpgroep | Stef |

Senioren/masters looptraining

Dinsdag:

| | | |
|---------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 18.00 tot 19.30uur: | looptraining algemeen | Wim Edam |
| 19.30 tot 21.00uur: | looptraining algemeen | Rick Westerdaal en Louis Zwarthoed. |

Woensdag:

| | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| 20.00 tot 21.30uur: | trimgroep | Theo Buyten |
|---------------------|-----------|-------------|

Donderdag:

| | | |
|---------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| 09.00 tot 10.00uur: | looptraining algemeen | Margreeth Werkhoven en Tiny Zwarthoed |
| 18.00 tot 19.30uur: | looptraining algemeen | Wim Edam |
| 19.30 tot 21.00uur: | looptraining algemeen | Rick Westerdaal en Peter Bakker |

Pupillen/junioren looptraining

Dinsdag:

| | | |
|---------------------|------------------------------------|-----------------|
| 19.00 tot 20.30uur: | looptraining selectie A/B junioren | Manfred Mooijer |
|---------------------|------------------------------------|-----------------|

Donderdag:

| | | |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 18.45 tot 20.15uur: | looptraining selectie A/B/C junior. | Cees Beets en Rene Schilder. |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------|

Pupillen/junioren/senioren – technische training

Maandag:

17.30 tot 21.00uur: technische training zie bovenzijde programma.

Dinsdag:

18.45 tot 20.45uur: polsstokspringen (Nea Volharding) Cees Beets

Woensdag:

17.30 tot 21.00uur: technische training zie bovenzijde programma

Vrijdag:

19.00 tot 20.00uur: aangepast sporten

Ellen, Michiel, Tiny, Rudzica,
Eugenie, Nel, Marieke.

18.45 tot 20.45uur: polsstokspringen (Nea Volharding)

Cees Beets en Caroline Kunst

19.00 tot 20.00uur: krachttraining jun.A/B/sen.

Manfred Mooijer.

Mirjam Aberkrom
Trainerscoördinator.