

De trainingen tijdens de winter!

Zoals je ondertussen al weet start het nieuwe atletiekseizoen op 1 november. Vanaf dan worden de dagen wel echt heel kort en is het vaak koud en slecht weer. Daarom passen wij alle jaren tijdens de wintermaanden onze trainingen wat aan.

Tijdens de wintermaanden, het topseizoen voor de veldlopers, wordt er heel hard aan uithouding en conditie gewerkt, zodat men volop mee kan doen aan het veldlopen en men aan de start van het zomerseizoen ook weer paraat is met een goede conditie. Natuurlijk wordt er ook technisch gewerkt aan bijvoorbeeld loopscholing, kracht, lenigheid enz. Zaken die heel belangrijk zijn en waar men in de winter de tijd voor heeft.

Wanneer vangen de wintertrainingen aan?

Vanaf 20 oktober schakelen we om naar de wintertrainingen.

Wat verandert er met de wintertrainingen?

Dinsdagavond: Training in sportpark hemelrijk

Benjamins en pupillen van 19.00 uur tot 20.00 uur

Miniemen en ouder van 19.00 uur tot 20.30 uur

Woensdagavond: Training in het Fitnesscentrum in de grensstraat.

Krachttraining voor cadet en ouder in het fitnesscentrum. Dit is een extra training waarvoor elke atleet 2 euro per training betaald. Zij die geïnteresseerd zijn kunnen bij Cees terecht voor meer info. Training van 20.30 uur tot 22.00 uur

Donderdagavond: Training in sportpark hemelrijk

Voor pupillen en miniemen van 19.00 uur tot 20.00 uur

Voor cadetten en ouder van 19.00 uur tot 20.30 uur

GEEN training voor benjamins

Vrijdagavond: Training in de turnzaal van de Nieuwmoer (baan naar Wuustwezel)

Benajmins en pupillen van 18.30 uur tot 19.45 uur

Miniemen en ouder van 19.30 uur tot 21.00 uur

Zaterdagmorgen: Training op de Wildertse Duintjes

Voor cadetten en ouder van 10.00 uur tot einde (+/- 11.30 uur)

Deze training is er speciaal voor de groep afstandslopers. Andere cadetten en ouder die van deze dag gebruik willen maken om aahun conditie te werken zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Enkele belangrijke opmerkingen voor de wintertrainingen.

- Elke disciplinetrainer kan extra trainingsafspraken maken met zijn atletengroep.
- Zoals je kan zien trainen de benjamins maar twee maal in plaats van drie maal
- Wij trainen altijd, weer of geen weer. Kou, sneeuw, regen, vriezen, wind, zon, het deert ons allemaal niet. Het enige dat zou kunnen gebeuren is dat het ijzelt. Met ijzel geraken ook onze trainers ook niet op de training en wordt er niet getraind. Gelukkig gebeurt dat hier in België bijna nooit.
- Het is altijd training behalve op wettelijke feestdagen.
- Als het nat is en je traint op de piste dan kan je vaak heel vuil uitzien. We geven dit graag mee aan de ouders zodat ze ervoor kunnen zorgen dat ze hun auto een beetje kunnen beschermen tegen het echte vuil.
- Als het slecht weer is, kan het zeker geen kwaad om extra droge kleren meete brengen. De kleedkamers zijn er dus je kan je altijd snel even omkleden zodat je terug droge spullen aanhebt.
- In de zaal wordt er getraind met proper sportschoenen. Dit wil dus zeggen dat je ervoor moet zorgen dat het vuil van de vorige dag van je schoenen is, of je neemt andere sportschoenen. Het is voor niemand leuk dat de zaal vol zand en sintel ligt.
- Als je verder nog vragen hebt over de trainingen kan je steeds terecht tijdens een van de trainingen bij de trainers. Zij geven je maar al te graag alle uitleg over het wat en hoe.