

Trainingsweekend

Van 28 april tot en met 31 april organiseren S.A.V. en Hollandia gezamenlijk een trainingsweekend, afhankelijk van het aantal deelnemers zal deze zowel plaats vinden bij S.A.V. als Hollandia. Dit weekend is bedoeld om voor het wedstrijdseizoen nog even een Boost te geven en om evaluatie materiaal te verzamelen in de vorm van testen.

Alle trainingen staan open voor B- , A—junioren en Senioren (incl. masters), waar voor de D— en C—junioren een aantal zullen trainingen openstaan.

Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar:

Nico: nicovandergulik@quicknet.nl av. Hollandia

Paul: paullofsen@hotmail.com S.A.V.



Donderdag 28 april 2016

14:00 – 16:00u

Wie:	Open voor D, C, B, A junioren en Senioren
Wat:	<ul style="list-style-type: none">• Testen van je snelheid, sprongkracht, snelheidsuithoudingsvermogen en je techniek.• Corestability en Lenigheid

Zaterdag 30 april 2016

14:00 – 16:00u

Wie:	Open voor C, B, A junioren en Senioren
Wat:	<ul style="list-style-type: none">• Functionele krachtraining waarbij kracht wordt omgezet naar een specifieke situatie. Per categorie en onderdeel zal er een schema worden afgewerkt.

Vrijdag 29 april 2016

10:30u – 12:30u

Wie:	Open voor D, C, B, A junioren en Senioren
Wat:	<ul style="list-style-type: none">• Techniektraining met vertraagde beelden (analyseren van start, horden, sprint, werpen en springen)

Zaterdag 30 april 2016

Gezellige afsluiting

Wie:	Open voor B, A junioren en Senioren
Wat:	<ul style="list-style-type: none">• Gezellige afsluiting in HappyDays Grootebroek. Waarbij een hapje eten en wat leuke activiteiten gedaan zouden kunnen worden. Kosten zijn op eigen rekening.

Vrijdag 29 april 2016

Avondwedstrijd

Wie:	Open voor B, A junioren en Senioren
Wat:	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 400mh, 3000m steeple vrouwen, kogelstoten, kogelslingeren, hinkstapspringen en verspringen.
Waar:	Utrecht, Track Meeting 2016 http://www.trackmeetings.nl/nl/programma