

Trainingstijden Baanatletiek AC TION, 31 oktober 2017 – 1 April 2018

Junioren D Geb jaar 2006	Van	Tot	Locatie	Soort training	Trainers
Dinsdag	18:00	19:15	Baan	Algemeen	Bente van der Wal
Donderdag	18:00	19:15	Baan	Algemeen	Bente van der Wal

Junioren D Geb jaar 2005	Van	Tot	Locatie	Soort training	Trainers
Maandag	17:30	19:00	Baan	Aandachtstraining *	Matthias Hendricks, Marcel Dost
Dinsdag	18:00	19:15	Baan	Algemeen	Tobias Bakx, Noemi van der Wal
Donderdag	18:00	19:15	Baan	Algemeen	Tobias Bakx, Noemi van der Wal
Zaterdag	10:00	11:30	Baan	Aandachtstraining *	Marcel Dost

Junioren C Geb jaar 2004, 2003	Van	Tot	Locatie	Soort training	Trainers
Maandag	17:30	19:00	Baan	Aandachtstraining *	Matthias Hendricks, Marcel Dost
Dinsdag	18:00	19:15	Baan	Algemeen	Susanne Wentink-Nijhuis, Frank Blom
Woensdag	19:00	20:30	Baan	Aandachtstraining *	Marcel Dost, Frank Blom
Donderdag	18:00	19:15	Baan	Algemeen	Susanne Wentink-Nijhuis, Frank Blom
Zaterdag	10:00	11:30	Baan	Aandachtstraining *	Marcel Dost

Junioren BA, senioren, masters	Van	Tot	Locatie	Soort training	Trainers
Maandag **	19:00	20:30	Baan	800-5000m	Marjolein Stegeman
	19:00	20:30	Krachthonk	Kracht (junioren C en ouder)	Sebastiaan Steenberg
Dinsdag	19:15	20:45	Baan	Sprint	Sebastiaan Steenberg
	19:15	20:45	Baan	Speer **	Siegbert Gnoth
	19:15	20:45	Baan	5km-Marathon	Harry Dijk
	19:15	20:45	Baan	Springen **	Marcel Dost
Woensdag	19:15	20:45	Krachthonk	Kracht (hoofdzakelijk MiLa)	Marjolein Stegeman / Jasper Sinnema
	19:00	20:30	Baan	Sprong + kracht	Matthias Hendricks
	19:00	20:30	Baan	Meerkamp **	Marcel Dost
Donderdag	19:00	20:30	Baan	Werpen	Frank Blom
	19:15	20:45	Baan	Sprint junioren & senioren **	Sebastiaan Steenberg
	19:15	20:45	Baan	800-5000m	Jasper Sinnema
	19:00	20:30	Baan	5km-Marathon	
	19:15	20:45	Baan	Werpen	Frank Blom
Zaterdag	19:15	20:45	Baan	Springen/Horden **	Marcel Dost/Quinten Stern
	10:00	12:00	Baan	Aandachtstraining *	Marcel Dost + wisselende trainer

Aandachtstraining * Specialistische training ter aanvulling op de algemene training.
 In verband met groepsbinding en verenigingsgevoel zijn deze trainingen alleen toegankelijk indien 1x per week deelgenomen wordt aan
 ** Gezamenlijk warming-up