

Trainingschema KAV Holland winter november 2024 - maart 2025



A en B junioren, senioren

De wintertrainingen starten op 4 november

Spr/horden/ meerkamp	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
November, maart	Kracht Groep 1 17.30-18.30 Groep 2 18.30 19.30 Wigert	Baan 19.00-21.00 Sprint horden Werpen Wigert, Bart	Baan 19.15-20.45 General conditioning, tempo's circuitkracht Wigert		Baan 19.00-20.30 Bart, Wigert	Duintraining 11.00-13.00 Wigert
December t/m februari	Kracht Groep 1 17.30-18.30 Groep 2 18.30 19.30 Wigert	Baan 19.00-21.00 Sprint horden Alg springen Werpen Wigert, Bart	Baan 19.15-20.45 General conditioning, tempo's circuitkracht Wigert	Indoor Assendelft 19.00-21.00 Bart pols (mk) ver/hoog sprint Horden (mk) Wigert	Baan 19.00-20.30 Bart	Duintraining 11.00-13.00 Wigert
Midden lange afstand		19.00-21.00 Koos			19.00-21.00 Koos	10.00-12.00 Koos

- Bart richt zich met name op **meerkamp** en zal met name **technische onderdelen** aanbieden op dinsdag en vrijdag (en donderdag)
- Wigert verzorgt de looponderdelen mn **sprint en horden**.
- Koos richt zich op de **midden en lange afstand**.
- **Krachttraining** is voor iedereen die minimaal 2 baan/duintrainingen in de week volgt en aan wedstrijden deelneemt (competitie en vrije wedstrijden)
- Gedurende de maanden december t/m maart is er ook een **indoortraining** in de hal van Lycurgus in Assendelft. Voor deze training geldt een eigen bijdrage van 100 euro om de hal te kunnen huren.
- De zondag **duintraining** richt zich op al het lopen, van korte heuvel op sprints tot wat langere runs. Daarin wordt onderscheid gemaakt in korte en langere sprint / meerkamp.
- Als er voor de vrijdag training in de maanden dec – feb te weinig animo is, al deze niet doorgaan.

Er is veel keus, bepaal voor je zelf hoe vaak je wil trainen in de week en waar je voorkeur ligt. Overleg met een van de trainers wat je wil en geef je keus door aan een van de trainers zodat wij ook inzicht hebben in wie wat wil doen en hoeveel we er op bepaalde trainingen kunnen verwachten.