

De trainingen bij AV Flakkee worden gegeven onder leiding van gediplomeerde loop- of atletiektrainers.

De buitentrainingen starten allemaal vanaf het terrein van MSV & AV Flakkee aan de Oostplaatseweg nr. 1 te Middelharnis.

Voor en na de training zijn kleedruimtes met douches beschikbaar, en is de kantine open voor een bakje na afloop.

Belangstellenden kunnen zich melden op een training en kunnen dan 4x gratis "op proef" meetraineren.

Daarna kan men zich aanmelden voor een vast lidmaatschap, met of zonder wedstrijdlicentie.

Een lidmaatschap gaat men aan voor het hele jaar, betaling per kwartaal, halfjaar of jaar.

Afmelding lidmaatschap altijd weer voor 1 dec.

Looptraining Junioren (vanaf 16 jaar), Senioren en Masters

Maandagavond 19.30 - 21.00

Er wordt getraind met 1 groep lopers van verschillend niveau

Trainers: Jura van Zwoll en/of Cor Kostense

Dinsdagavond 19.30 - 21.00

Baantraining midden en lange afstand A/B junioren (vanaf 16 jaar), senioren en masters. vanaf 800m t/m marathon

Trainer: Leonard van Putten

Woensdagavond 19.30 - 21.00

Er wordt getraind met 5 loopgroepen, met lopers van verschillend niveau

Donderdagochtend, start 09.30

Er wordt getraind met 1 groep lopers van verschillend niveau

Trainer: Sonja Kipping

Donderdagavond, start 19.30

Baantraining midden en lange afstand A/B junioren (vanaf 16 jaar), senioren en masters. vanaf 800m t/m marathon

Trainer: Leonard van Putten en Amina van Putten

Zondag 10.00 uur (strand)training Ouddorp of elders in overleg. midden en lange afstand A/B junioren, senioren en masters

Trainer: Leonard van Putten

Atletiektraining Mini's, Pupillen en Junioren (t/m 15 jaar)

Dinsdagavond, start 19.30

Baan (loop) training C/D Junioren 12 t/m 15 jaar

Trainers: Leonard van Putten

Woensdagavond 17.45 - 18.45

Pupillen B/C/A – Mini's geboren in 2006 of later

Trainers: Jan van Rij, Hans Bevelander

Hulptrainers: Judith Lodder, Leannah Sies

Woensdagavond 18.00 - 19.00

Pupillen - Mini's - D - C - B: geboren in 2005 of later

Trainer: Jan van Rij

Woensdagavond 19.15 – 20.30

Junioren D1, D2, C1, C2, B1, B2, A1, A2: Geboren 2005 – 1998

Trainers: Jan van Hassent, Jan van Rij,

Donderdagavond, start 19.30

Baan (loop) training C/D Junioren 12 t/m 15 jaar

Trainers: Leonard van Putten en Amina van Putten