

Overzicht trainingen

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

De regels voor het lidmaatschap staan vermeld op het inschrijfformulier dat te vinden is op onze site www.avflakkee.nl onder *vereniging*.

Looptraining Junioren (vanaf 16 jaar), Senioren en Masters

Maandagavond 19.30 - 21.00 uur

Er wordt getraind met 1 groep lopers van verschillend niveau

Trainers: wisselt, zie het trainingsschema op www.avflakkee.nl onder *Vereniging/Trainingen*

Dinsdagavond 19.30 - 21.00 uur

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

Trainers: Ricardo Sint Nicolaas en Eric Wolfert

Woensdagavond 19.30 - 21.00 uur

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

Trainers: zie het trainingsschema op www.avflakkee.nl onder *Vereniging/Trainingen*

Woensdagavond periode februari t/m april 19.30 – 21.00 uur

Start running voor beginnende lopers

Trainers: wordt per periode vastgesteld

Donderdagochtend, start 09.30 uur

Er wordt getraind met 1 groep lopers van verschillend niveau

Trainer: Sonja Kipping

Donderdagavond, start 19.30 uur

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

Trainers: Ricardo Sint Nicolaas en Eric Wolfert

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

Woensdagavond 18.00 - 19.15 uur

Pupillen B, C – Mini's

Trainer: Jan van Rij

Woensdagavond 18.00 – 19.30 uur

Pupillen A, Junioren D1

Trainers: Jan van Rij

Woensdagavond 19.15 – 20.45 uur

Junioren D2, C1, C2, B1, B2, A1, A2

Trainers: Jan van Hassent, Jan van Rij

Zaterdagochtend 9.30 – 11.00 uur

Pupillen en Junioren

Trainers: Boudewijn van den Aarsen, Henkjan Tieleman, Jari Kievit, Judith Lodder