



Pega - Newsflash Juni 2024

(voor Miniemen, Cadetten en ouder)

1. Algemeen

1. De planning voor de volgende groepen werd uitgewerkt:
Fond, Halve Fond, Spurt voor Cadetten
Algemene planningen voor Miniemen.

2. Ons vast trainersteam bestaat nu uit 8 trainers: (in willekeurige volgorde)

Piet De Wachter (Hoofdtrainer en Fond en halve Fond Miniemen, Cadetten, Scholieren)

Kris Snackaert (Spurt)

Marthe Van Deuren (Miniemen)

Eli Hiel (Miniemen op woensdag)

Steven Wyns (Miniemen, Cadetten op dinsdag)

Evert Feyaerts (Lange Spurt op dinsdag)

Bruno Van Assche (Junior, Seniors en Masters)

Willem Van Schuerbeeck (kracht en stabilisatietraining en algemene coördinatie)

Het is de bedoeling om met dit Team de trainingen te kunnen garanderen op een goed niveau. We overleggen geregeld en stemmen af, zodat elke trainer op de hoogte is van de trainingen en planningen. Op die manier kunnen afwezigheden gemakkelijk opgevangen worden.

Belangrijke opmerkingen bij de trainingen (planning)

1. Atleten die een training missen of graag nog een extra training doen, kunnen 1 duurloop doen per week op een trainingsvrije dag. Een trage duurloop betekent dat je heel traag, maar lang loopt (bv. 7-8 km) aan een tempo waarbij je nog gemakkelijk kan praten. De club organiseert deze duurloop niet, je dient hier zelf initiatief te nemen (als je dat wenst !). Je kan onderling afspreken met andere atleten, zodat je zeker kan babbelen 😊
2. De atleten die op woensdagnamiddag bij Gunther Mosselmans de horden en verspring training volgen, wordt aangeraden de avondtraining niet te volgen Dit om blessures en overbelasting te voorkomen.



3. Door het groot aantal atleten, zal de spurt training op dinsdag, voortaan opgesplitst worden, in 2 groepen:

1. Korte spurt, bij Kris
2. Lange spurt (300 en 400 m), bij Evert.

3 Expert trainers en Thematrainingen

Naast ons vast trainersteam doen we voor een aantal disciplines beroep op expert trainers:

Horden en ver - springen: op woensdag door Gunther Mosselmans (is nu al zo, daar verandert niets)

Kogelstoten: door Johan Van den Eynde: 2 x / maand op vrijdag van 18u tot 19u

Hoogspringen: door Rita Van Hauwermeiren (gerenomeerd kamptrainster bij de VAL en aan de VUB, master opleiding LO) 1 x/ maand op dinsdag.

De trainingen voor het kogelstoten en hoogspringen zullen aangekondigd worden per mail door Piet.

4 **Kracht en stabilisatietraining** gaat op zaterdag gewoon door tijdens de vakantiemaanden in de Vermahal van 11u tot 12u.

Noteer alvast dat **er geen kracht en stabilisatietraining** doorgaat op:

8/6 (zaal wordt gebruikt voor verkiezingen)

22/6 (zaal niet beschikbaar)

13/7 (onze eigen avondmeeting vindt dan plaats)

24/8 (PK aflossingen)

31/8 (zaal niet beschikbaar)



Wij wensen jullie allen goede examens toe (ook aan alle ouders 😊) en alvast een heel fijne, deugdlozende en sportieve zomervakantie nadien !

Indien jullie nog vragen en/of opmerkingen hebben, laat het gerust weten of bespreek het met je trainers.

Met sportieve groeten,

Het trainersteam