



Pega - Newsflash September 2024

(voor Miniemen, Cadetten en ouder)

1. Kogelstoten (start op 30/08)



Zoals reeds aangekondigd, starten we met een maandelijkse training "kogelstoten". Deze wordt door Johan Van den Eynde gegeven de **laatste vrijdag van elke maand** telkens van 18u tot 19u. De eerste training gaat door op 30/08 op het gewone trainingsuur: van 18u tot 19u.

Gelieve vooraf een seintje te geven aan Piet, indien je interesse hebt. (Op die manier kunnen we bijsturen indien de groep te groot of te klein is.)

Ik bezorg jullie eind september een kalender van okt-dec met daarop alle trainingen (hoogspringen, kracht en stabilisatie, kogelstoten, wedstrijden, etc.) vermeld, in printvorm.

2. Kracht en Stabilisatietraining



De laatste kracht en stabilisatietraining van de zomerperiode gaat door op zaterdag 17/08, nadien is er een kleine rustpauze. We starten deze trainingen opnieuw op eind september, meer info volgt later.

3. Infoavond oktober 2024

Op vraag van jullie allen, wordt een infoavond georganiseerd begin oktober. De datum wordt nog meegedeeld.



Agenda:

- Winterseizoen 2024-205
- Stage paasverlof 2025
- Veldcross en indoormeetings: enkele praktische punten
- Korte infosessie over voeding: "Wat en wanneer eet ik voor en tijdens een wedstrijd? Wat en wanneer eet ik voor een training?"
- Feedback en vragenmoment.

Indien jullie intussentijd nog vragen en/ of opmerkingen hebben, geef gerust een seintje.

Met Sportieve groeten,

Liesbeth, namens het bestuur en de trainers