

Atletiek Trainingen AV Flakkee t/m 31 maart

Datum	Pupillen B Judith	Pupillen A Jari & Luca	D junioren en Wisselwerking met Pup A	Aanvullend
10 januari Wo	Speerwerpen	Discuswerpen	Discuswerpen	Cross training
	Verspringen	Sprinten	Sprinten	
13 januari Za	Geen training	i.v.m.	deltacross	
17 januari Wo	Verspringen	Sprinten	Sprinten	
	Discuswerpen	Speerwerpen	Speerwerpen	
20 januari Za	Discuswerpen	Speerwerpen	Speerwerpen	
	Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	
24 januari Wo	Kogelstoten	Verspringen	Verspringen	Cross training
	Hordelopen	Kogelstoten	Kogelstoten	
27 januari Za	Geen training	i.v.m.	Scheldesportcr.	
31 januari Wo	Hordelopen	Verspringen	Verspringen	
	Speerwerpen	Discuswerpen	Discuswerpen	
3 februari Za	Geen training	i.v.m.	Indoor wedstr	Zierikzee
7 februari Wo	Discuswerpen	Hordelopen	Hordelopen	Cross training
	Hoogspringen	Speerwerpen	Speerwerpen	
10 februari Za	Geen training	i.v.m.	Grevelingencro	
14 februari Wo	Discuswerpen	Hordelopen	Hordelopen	
	Sprinten	Kogelstoten	Kogelstoten	
17 februari Za	Discuswerpen	Kogelstoten	Kogelstoten	
	Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	
21 februari Wo	Sprinten	Hoogspringen	Hoogspringen	Cross training
	Kogelstoten	Discuswerpen	Discuswerpen	
24 februari Za	Geen training	i.v.m.	Voorjaarsvakantie	
28 februari Wo	Geen training	i.v.m.	Voorjaarsvakantie	
3 maart Za	Geen training	i.v.m.	Voorjaarsvakantie	
7 maart Wo	Verspringen	Hoogspringen	Hoogspringen	Cross training
	Hordelopen	Kogelstoten	Kogelstoten	
10 maart Za	Hordelopen	Kogelstoten	Kogelstoten	
	Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	
14 maart Wo	Discuswerpen	Sprinten	Sprinten	
	Hoogspringen	Discuswerpen	Discuswerpen	
17 maart Za	Discuswerpen	Discuswerpen	Discuswerpen	
	Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	
21 maart Wo	Hoogspringen	Sprinten	Sprinten	Cross training
	Kogelstoten	Speerwerpen	Speerwerpen	
24 maart Za	Kogelstoten	Speerwerpen	Speerwerpen	
	Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	
27 maart Wo	Sprinten	Verspringen	Verspringen	
	Speerwerpen	Kogelstoten	Kogelstoten	
31 maart Za	Speerwerpen	Kogelstoten	Kogelstoten	
	Hardlopen	Hardlopen	Hardlopen	