

TRAININGSSCHEMA WINTER 2019-2020

	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00
Maandag						
Trainer (jeugd + opleiding)			Fitness / lopen			
Tim			Blessure preventie	SPRINTTRAINING		
Assistent						
Jeroen en Herwert						
Woensdag						
Trainer (jeugd + opleiding)						
Tom Leenaerts			Fitness/lopen			
Assistent			Blessure preventie	SPRINTTRAINING		
Jeroen en Herwert						
Vrijdag						
Trainer						
Jef			Crossfitt (eigenkracht)	Bal en spel training		
Assistent						
Seppe						
	09h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00
Zondag						
Trainer (jeugd + opleiding)						
Jef, Seppe, Bart,			OPWARMING	VELD 2	VELD 1	
Asistent						
Competitie + Senioren				VELD 1		