Atletiekclub JAKS

Trainingenschema Winter 2026-2027 - vanaf 4 november 2026 tot 24 maart 2027 *****

Dag	Plaats	Beginuur	Einduur	Doelgroep	Trainingsaccent		Vanaf
Maandag	Turnzaal St. Catharina	18.30 uur	20.00 uur	Masters	stabilisatie		ma 9 nov.
Dinsdag	Sporthal PITO	18.00 uur	19.30 uur	MIN	algemene training		di 10 nov.
Dinsdag	Sporthal PITO **	18.00 uur	19.30 uur	vanaf CAD	specialisatie horden/sprint	deelname in overleg met trainer	di 10 nov.
Woensdag	Atletiekpiste Stabroek ***	16.00 uur	17.30 uur	vanaf CAD	specialisatie hoogspringen	deelname in overleg met trainer ******	wo 4 nov.
Woensdag	Atletiekpiste Stabroek	17.30 uur	19.00 uur	MIN	algemene training		wo 4 nov.
Woensdag	Atletiekpiste Stabroek	17.30 uur	19.00 uur	vanaf CAD	loopscholing	core, conditie/weerstand	wo 4 nov.
Woensdag	Turnzaal Irishof Kapellen	18.00 uur	19.30 uur	KAN-BEN-PUP	algemene training		wo 4 nov.
Vrijdag	Atletiekpiste Stabroek	17.30 uur	19.00 uur	KAN-BEN-PUP	algemene training		vr 6 nov.
Vrijdag	Atletiekpiste Stabroek ****	17.30 uur	19.00 uur	vanaf CAD	specialisatie werpen	deelname in overleg met trainer ******	vr 6 nov.
Vrijdag	Atletiekpiste Stabroek	19.00 uur	20.30 uur	MIN	algemene training	mogelijk ook turnzaal St. Catharina	vr 6 nov.
Vrijdag	Atletiekpiste Stabroek	19.00 uur	20.45 uur	vanaf CAD	loopscholing	kracht, stabilisatie, plyo, snelheid	vr 6 nov.
Vrijdag	Atletiekpiste Stabroek *****	19.00 uur	20.45 uur	vanaf CAD	specialisatie verspringen	deelname in overleg met trainer	vr 6 nov.
Vrijdag	Atletiekpiste Stabroek	19.00 uur	20.30 uur	Masters	lopen & techniek		vr 6 nov.

* op wettelijke feestdagen is er GEEN training.
** enkel voor wedstrijdhordenlopers en -sprinters
*** enkel voor wedstrijdhoogspringers
**** enkel voor wedstrijdwerpers
***** enkel voor wedstrijdverspringers
****** niet wekelijks - wordt tijdig gemeld door trainer