

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2016 - 2017

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	JEUGDTRAININGEN 18u45-20u15 Jeugdtrainers Gr.1 benj.-pup. recreant Gr.2 benj.- pup.wedstrijd Gr.3 pup.-min. recreant Gr.4 pup.- min.wedstrijd Gr.5 min.-cad. Recreant	AFLOSSINGEN SPECIALISATIE Hermans Kenny Claeys Christophe Jacobs Johan Meers Maarten 18u45-20u15	JEUGDTRAININGEN 18u45-20u15 Jeugdtrainers Gr.1 benj.-pup. recreant Gr.2 benj.- pup.wedstrijd Gr.3 pup.-min. recreant Gr.4 pup.- min.wedstrijd Gr.5 min.-cad. Recreant		JEUGDTRAININGEN UITHOUDING 10u00-11u30 Gr.1-2-3-4-5 wedstrijd Mebis Jimmy	JEUGDTRAININGEN UITHOUDING 10u00-11u30 Gr.1-2-3-4-5 wedstrijd Mebis Jimmy
SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 10u00-12u00 Polders Sandra	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Cadetten 10u00-12u00 Polders Sandra
DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 18u45-20u45 Polders Sandra Jacobs Johan	DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 18u45-20u45 Polders Sandra Jacobs Johan	DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 18u45-20u45 Polders Sandra Jacobs Johan	DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 18u45-20u45 Polders Sandra Jacobs Johan	DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 18u45-20u45 Polders S./Jacobs J. Winter indoor Heusden	DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 10u00-12u00 Polders Sandra Jacobs Johan	DREAM-TEAM SPURT-VER HORDEN Vanaf 2e jaars miniem 10u00-12u00 Polders Sandra Jacobs Johan
FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 10u00-12u00 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 10u00-12u00 Claeys Christophe Hermans Kenny Heggen Hilde
MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 18u45-20u45	MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 18u45-20u45	MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 18u45-20u45	MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 18u45-20u45	MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 18u45-20u45	MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 10u00-12u00	MEERKAMP/POLSTOK Vanaf 2de jaars miniem Hermans Kenny Bervoets Ronny 10u00-12u00
MEERKAMP SPECIALISATIE HINKSTAP Vanaf cadet Hermans Kenny 18u45-20u45		SPECIALISATIE VER vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45		SPECIALISATIE VER vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45 Winter Indoor Heusden		MEERKAMP SPECIALISATIE KOGEL/DISCUS Ezaitouni Aida 10u00-12u00
	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt Buntinx Ralf	SPECIAL OLYMPICS MEERVOUDIG GEHANDICAPTEN 10u00-12u00 Nysen Lut	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt Buntinx Ralf		WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 9u30-11u00 Claesen Kurt Buntinx Ralf	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 9u30-11u00 Claesen Kurt Buntinx Ralf

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2016 - 2017
ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Jacobs Margit 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Jacobs Margit 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Jacobs Margit 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Jacobs Margit 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Winter indoor Gellik 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Jacobs Margit 9u30-11u30	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Heemskerk Cor/Mebis Jimmy Jacobs Margit 9u30-11u30
HALVE FOND-FOND Vanaf cadet 18u45-20u30 Schepers Frank	HALVE FOND-FOND Vanaf cadet 18u45-20u30 Schepers Frank	HALVE FOND-FOND Vanaf cadet 18u45-20u30 Schepers Frank	HALVE FOND-FOND Vanaf cadet 18u45-20u30 Schepers Frank		HALVE FOND-FOND Vanaf cadet 9u30-11u30 Schepers Frank	HALVE FOND-FOND Vanaf cadet 9u30-11u30 Schepers Frank
HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 9u30-11u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 9u30-11u30
	HALVE FOND-FOND Vanaf cadetten Dreesen Jan 19u00-20u30 Gruitrode	HALVE FOND-FOND Vanaf 2de jaars miniem STABILISATIE/LENIG Jacobs Margit 18u45-20-15	HALVE FOND-FOND Vanaf cadetten Dreesen Jan 19u00-20u30 Gruitrode		HALVE FOND-FOND MENTAL COACHING TRAININGSSCHEMA'S TECHNIEK/STABILISATIE Borghoms Luc 10u00-12u00	
JOGGERS START TO RUN 18u45-20u30 Groep 1-Walstock John Groep 2-Tuinstra Marc Groep 3- M/W +55 Bijnens Jacqueline	JOGGERS START TO RUN 19u00-20u00 Groep 4 Bruggen Daniel Dreessen Jacques	JOGGERS START TO RUN 18u45-20u30 Groep 1-Walstock John Groep 2-Tuinstra Marc Groep 3-M/W +55 Bijnens Jacqueline	JOGGERS START TO RUN 19u00-20u00 Groep 4 Bruggen Daniel Dreessen Jacques	JOGGERS START TO RUN 18u45-20u30 Groep 1-Walstock John Groep 2-Tuinstra Marc Groep 3-M/W +55 Bijnens Jacqueline	JOGGERS +55 START TO RUN 10u00-11u00 Groep 5 Massot William	JOGGERS START TO RUN 9u30-10u30 Groep 4 Bruggen Daniel Dreessen Jacques
KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Ezaitouni Aida 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Ezaitouni Aida 18u45-20u45	SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker R./Ezaitouni A. 18u45-20u45 winter indoor Smeermaas	SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker R./Ezaitouni A. 10u00-12u00 winter indoor Smeermaas	
HOOG-SPECIALISATIE Torabi Kian 18u45-20u30	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	HOOG-SPECIALISATIE Torabi Kian 18u45-20u30	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	HOOG-SPECIALISATIE Torabi Kian 18u45-20u30 Winter indoor Heusden	AFLOSSINGEN SPECIALISATIE Hermans K. - Meers M. Jacobs J. - Claeys C. 10u00-12u00	

JEUGDCOORDINATOR JEUGD: HERMANS KENNY - ASSISTENT VRANKEN ERWIN
JEUGDCOORDINATOR VANAF CADET: POLDERS SANDRA
JEUGDTRAINERS: Vermeiren Filip-Jacobs Johan-Driesen Trui-Heemskerk Cor-Rutten Luc-Leone David-Nijst Jos-Borghoms Luc-Van Oosterwijck Nathalie-Segers Peter-Doraene Elroy

Heemskerk Steven-Schepers Frank-Hermans Kenny-Clerx Kelly-Groenen Raymond-Moonen Peter-Denissen Jorg-Claeys Christophe-Brouwers Carin-Meers Maarten-Groenen Martine

Polders Sandra-Raemaekers Rik-Becker Ronald-Jacobs Margit-Simoni Kirsten-Mebis Jimmy-Nysen Lut-Bruni Marco-Torabi Kian-Jooren Anne-Thijs Elke-Bervoets Ronny

Ezaitouni Aida-Lantmeeters Kurt-Caubergh Pascal-Vranken Erwin-Engelen Bernadette-Janssen Koen-Vanderlee Inez-Boels Michel-Heggen Hilde-Meertens Jinte

JOGBEGELEIDERS: Bulté Harry-Tuinstra Marc-Massot William-Jans Petra-Bijnens Jacqueline- Walstock John-Driesen Trui-Nijst Marie-Jeanne-

Vandeweyer Nico-Aerts Ria-Engelen Bernadette-Boers Suzanne-Baeten Veerle-Bruggen Danny-Dreessen Jacques

