

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2017 - 2018

ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	JEUGDTRAININGEN 18u45-20u15 Jeugdtrainers Gr.1 kangoeroe-benj. Gr.2 benjamins Gr.3 pup.-min. Gr.4 pup.-min.	AFLOSSINGEN SPECIALISATIE Hermans Kenny Claeys Christophe Jacobs Johan Meers Maarten 18u45-20u15	JEUGDTRAININGEN 18u45-20u15 Jeugdtrainers Gr.1 kangoeroe-benj. Gr.2 benjamins Gr.3 pup.-min. Gr.4 pup.-min.		JEUGDTRAININGEN UITHOUDING 10u00-11u30 Gr.1-2-3-4 wedstrijd Mebis Jimmy	JEUGDTRAININGEN UITHOUDING 10u00-11u30 Gr.1-2-3-4 wedstrijd Mebis Jimmy
SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin	SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin	SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin	SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin	SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin	SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 10u00-12u00 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin	SPURT-VER DREAM TEAM Vanaf Cadetten 10u00-12u00 Polders Sandra Geurts Guido Vranken Erwin
DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 18u45-20u45 Jacobs Johan Vranken Erwin	DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 18u45-20u45 Jacobs Johan Vranken Erwin	DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 18u45-20u45 Jacobs Johan Vranken Erwin	DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 18u45-20u45 Jacobs Johan Vranken Erwin	DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 18u45-20u45 Jacobs Johan Winter indoor Heusden	DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 10u00-12u00 Jacobs Johan Vranken Erwin	DREAM-TEAM HORDEN vanaf miniem 10u00-12u00 Jacobs Johan Vranken Erwin
FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Vanderlee Inez	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Vanderlee Inez	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Vanderlee Inez	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Vanderlee Inez	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 18u45-20u45 Claeys Christophe Vanderlee Inez	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 10u00-12u00 Claeys Christophe Vanderlee Inez	FUTURE-TEAM SPURT-VER-HORDEN Vanaf cadet 10u00-12u00 Claeys Christophe Vanderlee Inez
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 SPECIALISATIE KOGEL/DISCUS Ezaitouni Aida 10u00-12u00
SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45 Winter Indoor Heusden	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 10u00-12u00	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf cadet Boels Michel 10u00-12u00
	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt	SPECIAL OLYMPICS MEERVOUDIG GEHANDICAPTEN 10u00-12u00	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt		WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 9u30-11u00 Claesen Kurt	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 9u30-11u00 Claesen Kurt

Buntinx Ralf

Nysen Lut

Buntinx Ralf

Buntinx Ralf

Buntinx Ralf

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2017 - 2018**ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM**

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Heemskerk Cor Winter indoor Gellik 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 9u30-11u30	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 9u30-11u30
SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45	ULTRALOPERS Aelbers Els 18u45-20u15	SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45		SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45		
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 cadetten Dreesen Jan 19u00-20u30 Gruitrode	JEUGD-SENIORES MASTERS STARTBLOKTRAINING Raemaekers Rik 18u45 - 20u45	HALVE FOND-FOND MENTAL COACHING TRAININGSSCHEMA'S TECHNIEK/STABILISATIE Borghoms Luc 10u00-12u00	HALVE FOND-FOND Vanaf cadetten Dreesen Jan 10u00-12u00 Gruitrode
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	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Ezaitouni Aida 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker R./Ezaitouni A. 18u45-20u45 winter indoor Smeermaas	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Ezaitouni Aida 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker R./Ezaitouni A. 10u00-12u00 winter indoor Smeermaas	AFLOSSINGEN SPECIALISATIE Hermans K. - Meers M. Jacobs J. - Claeys C. 10u00-12u00
	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		

JEUGDCOORDINATOR JEUGD: HERMANS KENNY - ASSISTENT VRANKEN ERWIN**JEUGDCOORDINATOR VANAF CADET: POLDERS SANDRA**

TRAINERS: Vermeiren Filip-Jacobs Johan-Driesen Trui-Heemskerk Cor-Rutten Luc-Nijst Jos-Borghoms Luc-Van Oosterwijck Nathalie-Segers Peter-Doraene Elroy-Bruninx Geert-Heemskerk Steven-Geurts Guido-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-Mebis Jimmy-Nysen Lut-Bruni Marco-Torabi Kian-Jooren Anne-Thijs Elke-Bervoets Ronny-Nicolaes Kris-Buntinx Ralf-Ezaitouni Aida-Lantmeeters Kurt-Caubergh Pascal-Vranken Erwin-Engelen Bernadette-Janssen Koen-Vanderlee Inez-Boels Michel-Meertens Jinte-Dreesen Jan-Claesen Kurt

JOGBEGELEIDERS: Bulté Harry-Tuinstra Marc-Massot William-Jans Petra-Bijnens Jacqueline- Walstock John-Driesen Trui-Nijst Marie-Jeanne-Aelbers Els
Vandeweyer Nico-Engelen Bernadette-Boers Suzanne-Baeten Veerle-Bruggen Danny-Dreessen Jacques