

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2019 - 2020			ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM			
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	JEUGDTRAININGEN 18u45-20u15 Jeugdtrainers Gr.1 kangoeroe-benj.1ej. Gr.2 benjamins 2e jaars Gr.3 pupillen Gr.4 miniemen	STABISATIE-KRACHT LENIGHEID Vanaf miniem Opsteijn Steven 18u30-20u00 winter SVM Lanaken	JEUGDTRAININGEN 18u45-20u15 Jeugdtrainers Gr.1 kangoeroe-benj.1ej. Gr.2 benjamins 2e jaars Gr.3 pupillen Gr.4 miniemen	JEUGD-SENIORES MASTERS STARTBLOKTRAINING Raemaekers Rik 18u45 - 20u45	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-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 10u00-12u00 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN DREAM TEAM Vanaf Miniemen 10u00-12u00 Polders Sandra Geurts Guido Claeys Christophe Hermans Kenny Vranken Erwin
	SPURT-400m Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido	SPECIALISATIE JEUGD VER-HORDEN Bergen Lieve 18u45-20u45	SPURT-400m Vanaf Miniemen 18u45-20u45 Polders Sandra Geurts Guido		AFLOSSINGEN SPECIALISATIE Polders Sandra Claeys Chr.-Vranken Erwin. Hermans Kenny 10u00-12u00	AFLOSSINGEN SPECIALISATIE Polders Sandra Claeys Chr.-Vranken Erwin. Hermans Kenny 10u00-12u00
SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 18u45-20u45 Winter Indoor Heusden	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 10u00-12u00	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT vanaf miniem Boels Michel 10u00-12u00
	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt		WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 10u00-12u00 Claesen Kurt	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 9u30-11u00 Claesen Kurt
HALVE FOND-FOND Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND MENTAL COACHING TRAININGSSHEMA'S TECHNIEK/STABILISATIE Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 9u30-11u30 Borghoms Luc 10u00-12u00	HALVE FOND-FOND Vanaf miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 9u30-11u30

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2019 - 2020			ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM			
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45		SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45		SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45	RECREANTEN STUDENTEN Vandooren Peter Bruggen Jo 10u00-12u00	JEUGD SPECIALISATIE KOGEL/DISCUS Ezaitouni Aida 10u00-12u00
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
JOGGERS START TO RUN 18u45-20u30 Groep 1-Walstock John Groep 2-Tuinstra Marc	JOGGERS 19u00-20u00 Groep 4 Bruggen Daniel Dreessen Jacques	JOGGERS START TO RUN 18u45-20u30 Groep 1-Walstock John Groep 2-Tuinstra Marc	JOGGERS 19u00-20u00 Groep 4 Bruggen Daniel Dreessen Jacques	JOGGERS START TO RUN 18u45-20u30 Groep 1-Walstock John Groep 2-Tuinstra Marc	JOGGERS +55 START TO RUN 10u00-11u00 Groep 3-M/W+55 Massot William	JOGGERS 9u30-10u30 Groep 4 Bruggen Daniel Dreessen Jacques
KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 18u45-20u45 winter SVM Lanaken	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker R./Ezaitouni A. 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 10u00-12u00 winter SVM Lanaken	
KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	HOOG-SPECIALISATIE Torabi Kian 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	HOOG-SPECIALISATIE Torabi Kian 18u45-20u45 Winter indoor Heusden	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 10u00-12u00	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 10u00-12u00
		SPECIAL OLYMPICS MEERVOUDIG GEHANDICAPTEN 10u00-12u00 Nysen Lut				
JEUGDCOORDINATOR JEUGD: VRANKEN ERWIN - ASSISTENT VAN OOSTERWIJK NATHALIE			JEUGDCOORDINATOR VANAF CADET: POLDERS SANDRA			
TRAINERS: Vermeiren Filip-Jacobs Johan-Heemskerk Cor-Rutten Luc-Nijst Jos-Borghoms Luc-Van Oosterwijk Nathalie-Segers Peter-Doraene Elroy-Bruninx Geert-Bergen Lieve-Heemskerk Steven-Geurts Guido-Hermans Kenny-Clerx Kelly-Groenen Raymond-Moonen Peter-Denissen Jorg-Claeys Christophe-Meers Maarten-Groenen Martine-Truyens Evi-Polders Sandra-Raemaekers Rik-Becker Ronald-Jacobs Margit-Mebis Jimmy-Nysen Lut-Bruni Marco-Torabi Kian-Jooren Anne-Thijs Elke-Bervoets Ronny-Nicolaes Kris-Ezaitouni Aida-Lantmeeters Kurt-Vranken Erwin-Engelen Bernadette-Janssen Koen-Vanderlee Inez-Boels Michel-Claesen Kurt-Vandooren Peter-Bruggen Jo-Van Rosendaal Edith-Heemskerk Cor						
ASS.JEUGDTRAINERS: Maccallini Romy-Erina Lika-Bruggen Sara-Vranken Birthe-Vranken Laure-Weijenberg Nigel-Biesmans Senne-Timmerman Berre-Vangangelt Chris-Spauwen Bjorn-De Groot Martijn						
JOGBEGELEIDERS: Bulté Harry-Tuinstra Marc-Massot William- Walstock John-Nijst Marie-Jeanne-Heemskerk Cor Vandeweyer Nico-Boers Suzanne-Baeten Veerle-Bruggen Danny-Dreessen Jacques						