



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede
VAL-stamnummer: 457
e-mail: info@vlierzelesportief.be
website: <http://www.vlierzelesportief.be>

Lede, 10 mei 2009

AANBOD EXTRA TRAININGEN VOOR MINIEMEN

Beste VS-miniemen, beste ouder

Zoals elk jaar heeft VS ook voor dit zomerseizoen een aanbod 'extra trainingen' samengesteld voor miniemen die beantwoorden aan volgende criteria :

- een positieve en leergierige houding hebben tijdens de trainingen,
- op regelmatige basis deelnemen aan wedstrijden,
- minimum één van volgende criteria hebben gelukt :

M/V	Geb. jaar	KOGEL	DISCUS	SPEER	HOOG	VER	HORDEN
V	97	6m50	15m	15m	1m15	3m50	14"00
V	96	7m25	17m	17m	1m20	3m75	13"50
M	97	6m50	15m	17m	1m20	3m75	18"00
M	96	7m	17m	20m	1m25	4m	16"00

Wie minstens één van deze criteria lukte, mag deelnemen aan ALLE extra trainingen. Wie nog géén minimum heeft behaald, mag (in afwachting van het lukken hiervan) alvast naar de extra looptrainingen komen (sprint, horden, aflossing en afstand).

De trainers dringen er wél op aan om regelmatig dezelfde discipline(s) te beoefenen om een leereffect te garanderen. Elke discipline één keer volgen heeft dus weinig of geen zin voor het aanleren van de techniek...

Anderzijds moeten we ons behoeden voor overbelasting.

Daarom hanteren we volgende regel : nooit 3 trainings- of wedstrijddagen na elkaar !

Behalve als de werptraining op zondagmorgen er tussen zit: in dat geval mag je maximum 3 trainings- of wedstrijddagen na elkaar plannen !

Let wel : het is niet de bedoeling om de 'gewone' training (op woensdag of vrijdag) over te slaan om meer extra trainingen te kunnen doen !

Op de rugzijde van deze brief vind de (voorlopige) selectie én de data voor de extra trainingen tot einde juni. De planning voor juli, augustus en september volgt later.

Om de trainingen vlot te laten verlopen, vragen we je ons zo snel mogelijk (maar ten vroegste vanaf donderdagavond 14 mei) via het inschrijvingsformulier op de VS-site te laten weten voor welke discipline(s) je regelmatig de extra training wil bijwonen. Wij maken dan - indien nodig - een gepersonaliseerde planning. Heb je nog vragen, dan kan je terecht bij Yves, Tim of Dieter.

Véél trainingsplezier !
Sportieve groeten

Dieter Dullaers
Jeugdcoördinator VS

Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse
Merelstraat 4
9340 Lede

Tel. & Fax: 053/80.70.13
Gsm: 0476/68.19.44
geert@vlierzelesportief.be

Voorzitter

Paul Van Malderen
paul@vlierzelesportief.be

Hoofdsponsors



OST Office

Kantoor machines
en benodigdheden

Felix Beernaertsplein 53
9230 Wetteren
Tel.: 09/369.93.94

Info@ostoffice.be
www.ostoffice.be



VO² Sport

Dendermondsestweg 523
9070 Destelbergen
Tel.: 09/238.17.38

Vo2_sport@hotmail.com
www.vo2sport.be

VOORLOPIGE SELECTIE EXTRA TRAININGEN MINIEMEN

Lupe Baeyens
 Jana Bogaert
 Tobias Capiou
 Helinde Casteels
 Florian Casteels
 Lenn De Clercq
 Yosef De Ryck
 Brecht De Smedt
 Annelies De Vulder
 Arne D'Haeyer

Febe D'Hauwe
 Jonathan D'Hondt
 Tom Dierick
 Ruben Heirman
 Celine Hofman
 Jorien Hofman
 Hanne Maudens
 Katrien Moortgat
 Axelle Naert
 Anna Provost

Robin Raemdonck
 Evi Rasschaert
 Lien Rubbrecht
 Kristof Van Caelenberghe
 Hanne Van De Casseye
 Sebastiaan Van Dijck
 Ruben Van Impe
 Jana Van Lancker
 Niels Verbraekel
 Kasper Verloove

Wedstrijdminiemen die nog géén prestatie criterium hebben gehaald (en dus nog niet zijn opgenomen in deze selectie), mogen wél al deelnemen aan alle extra looptrainingen (sprint, horden en afstand).

DATA EXTRA TRAININGEN MEI & JUNI

ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
10/5 WERPNUMMERS	11/5	12/5 SPRINT	13/5 gewone training	14/5	15/5 gewone training	16/5 POLSSSTOK
17/5 meeting VS	18/5 HORDEN AFSTAND	19/5 HOOG	20/5 gewone training	21/5	22/5 gewone training	23/5
24/5 WERPNUMMERS	25/5	26/5 SPRINT	27/5 gewone training	28/5	29/5 gewone training	30/5 meeting VS
31/5 WERPNUMMERS	1/6 AFSTAND	2/6 HOOG	3/6 gewone training	4/6	5/6 gewone training	6/6 POLSSSTOK
7/6 WERPNUMMERS	8/6	9/6 SPRINT	10/6 gewone training	11/6	12/6 gewone training	13/6
14/6 wedstrijd VS	15/6 HORDEN AFSTAND	16/6 HOOG	17/6 gewone training	18/6	19/6 gewone training	20/6 POLSSSTOK
21/6 WERPNUMMERS	22/6 HORDEN	23/6 HOOG	24/6 gewone training	25/6	26/6 RUST	27/6 PK (Deinze)

De data voor de verspringtrainingen zullen nog worden meegedeeld...