



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, 19 juni 2009

## VERVOLG AANBOD EXTRA TRAININGEN

Beste VS-miniëm, beste ouder

Met de grote vakantie voor de deur komt het zwaartepunt van het zomerseizoen in zicht, te beginnen met het PK op zaterdag 27 juni en de zomerstage van 6 t/m 10 juli (wie is nog niet ingeschreven ??).

We beloofden vorige maand om een vervolg te breien aan de disciplinetrainingen en belofte maakt schuld!

Op de rugzijde vind je dan ook een overzicht van alle geplande extra trainingen.

Wij benadrukken nogmaals de 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

Aan de ouders vragen we om er mee op toe te zien dat uw kind voldoende rust.

Uw kind zit vermoedelijk (al of binnenkort) in de groeispuurt en is dan supergevoelig aan overbelastingskwetsuren. Dit is te wijten aan het feit dat spieren en pezen minder snel groeien dan botten waardoor de spieraanhechtingen constant onder druk staan en dus snel ontsteken, rekken of scheuren.

Dus: nooit 3 trainings- of wedstrijddagen na elkaar, behalve als de werptraining op zondagmorgen er tussen zit : in dat geval mag je max. 3 trainingen of wedstrijden 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 !

Heb je nog vragen, dan kan je terecht bij Yves, Tim of Dieter.

Véél trainingsplezier !  
Sportieve groeten

### 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 benodigheden

Felix Beernaertsplein 53  
9230 Wetteren  
Tel.: 09/369.93.94

Info@ostoffice.be  
www.ostoffice.be



### VO<sup>2</sup> Sport

Dendermondsestweg 523  
9070 Destelbergen  
Tel.: 09/238.17.38

Vo2\_sport@hotmail.com  
www.vo2sport.be

Dieter Dullaers  
Jeugdcoördinator VS

# EXTRA TRAININGEN MINIEMEN ZOMER 2009

	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER		
1		gewone training	géén extra training !	AFLOSSING	1	
2			géén extra training !	gewone training	2	
3		gewone training	HORDEN/VER		3	
4		géén extra training !		géén training !!!	4	
5		géén extra training !	gewone training	POLSSTOK	5	
6		STAGE	POLSSTOK	géén extra training !	6	
7			gewone training		7	
8				AFLOSSING	8	
9				KOGEL/DISCUS/SPEER jogging IMPE	gewone training	9
10						10
11				AFLOSSING		11
12			KOGEL/DISCUS/SPEER	gewone training	wedstrijd FINALE BVV	12
13			recuperatietraining	POLSSTOK/HOOG	géén extra training !	13
14				gewone training		14
15			gewone training	wedstrijd Oordegem		15
16			KOGEL/DISCUS/SPEER	gewone training	16	
17		gewone training			17	
18		POLSSTOK	AFLOSSING	INFOESSIE voor tweedejaars	18	
19		KOGEL/DISCUS/SPEER	gewone training	géén extra training !	19	
20	POLSSTOK		POLSSTOK	géén extra training !	20	
21	KOGEL/DISCUS/SPEER	wedstrijd Oordegem	gewone training		21	
22	HORDEN/VER	gewone training			22	
23	SPRINT/HOOG		PK aflossingen ZELE	gewone training	23	
24	gewone training	gewone training			24	
25		POLSSTOK		jogging LEDE	25	
26	géén training !!!	KOGEL/DISCUS/SPEER	STAGE		26	
27	PK DEINZE	AFSTAND			PK meerkampen Oordegem	27
28	KOGEL/DISCUS/SPEER	SPRINT/HOOG				28
29	AFSTAND	gewone training	jogging WETTEREN		29	
30			KOGEL/DISCUS/SPEER	gewone training	30	
31		jogging WELLE	HORDEN/AFSTAND		31	