



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

EXTRA TRAININGEN PUPILLEN

Beste VS-pupil, beste ouder

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

De jeugdwerking van VS steunt - zeker bij benjamins en pupillen - op een speelse en veelzijdige aanpak. Deze aanpak biedt de beste garanties op een lange en succesvolle atletiecarrière. Toch beseffen we dat sommige jongeren op hun honger blijven zitten wat technische scholing betreft.

Op tegemoet te komen aan deze nood, willen we - naast de speelse basistrainingen (op woensdag en vrijdag) - onze gemotiveerde pupillen (die voldoen aan de hieronder vermelde voorwaarden) laten kennismaken met een aantal 'echte' atletiekdisciplines. Hiervoor organiseert VS in juli en augustus een aantal extra trainingen.

Deze extra trainingen gaan door op dinsdag 30 juni, maandag 13 juli, dinsdag 28 juli en maandag 3 augustus. In principe worden er elke trainingsdag 3 atletiekdisciplines aangeboden o.l.v. gediplomeerde en gespecialiseerde trainers :

- Loopnummers : startblokken, hordelopen, aflossing
- Springnummers : hoogspringen, verspringen
- Werpnummers : kogelstoten, discuswerpen, hockeybalwerpen

Na een gezamenlijke opwarming met o.a. coördinatie, looptechniek, rompstabilisatie en lenigheid, kiest elke atleet voor 2 van de 3 aangeboden disciplines.

Ook op dinsdagen 11 & 18 augustus staat een extra training op het programma maar dan volledig in het teken van het PK aflossing.

In de week van 6 t/m 10 juli en 24 t/m 28 augustus is géén extra training wegens de geplande jeugd stages (is iedereen al ingeschreven ?!?)

In de week van 20 t/m 24 juli is evenmin een extra training voorzien wegens de 21 juli-meerkamp op eigen terrein !

Voorwaarden voor deelname aan deze trainingen zijn :

- een **positieve en leergierige houding** hebben tijdens de trainingen,
- op regelmatige basis deelnemen aan wedstrijden.

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

Véél trainingsplezier !
Sportieve groeten

Dieter Dullaers
Jeugdcoördinator VS