



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 25 april 2008

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

EXTRA TRAININGEN

Beste VS-miniëm
Beste VS-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

Kantoormachines
en benodigdheden

Felix Beernaertsplein 53
9230 Wetteren
Tel.: 09/369.93.94

Info@ostoffice.be
www.ostoffice.be



VO² Sport

Dendermondseswtg 523
9070 Destelbergen
Tel.: 09/238.17.38

Vo2_sport@hotmail.com
www.vo2sport.be

Zoals elk jaar worden tijdens het zomerseizoen extra techniektrainingen georganiseerd voor gemotiveerde wedstrijdminiëmen (en beginnende cadetten).

Met 'gemotiveerd' bedoelen we 'beantwoorden aan volgende criteria' :

- Minimum 75% aanwezig zijn op de wekelijkse basistrainingen.
- Regelmatig deelnemen aan wedstrijden (= minimum 12 per atletiekjaar = tevens de norm voor een VS-kledijbon van 30€).
- Een goede attitude hebben (= aandachtig zijn op training, kunnen luisteren naar de trainer, de wil hebben om bij te leren, ...).
- Geen slechte punten scoren op toetsen en rapporten.
Deelnemen aan extra trainingen zonder negatieve gevolgen op school, lukt alleen met een goede planning en organisatie !
Tevreden ouders = tevreden trainers.

Op de rugzijde van deze brief vind je een overzicht van de geplande trainingen voor alle kampnummers. Voor de extra looptrainingen (sprint/horden en afstand) volgt binnenkort een afzonderlijke nieuwsbrief.

Inschrijven voor deelname aan deze trainingen hoeft niet.

Het enige wat we vragen wanneer je de stap naar de extra trainingen zet, is dat je regelmatig komt. Het heeft geen zin om slechts nu en dan een extra training per discipline te volgen.

Wij hopen dat je onze inspanningen waardeert en dat we je dikwijls - met de juiste attitude - op één van deze extra trainingen zullen mogen ontmoeten.

En, wie weet word je binnen enkele jaren een nieuw lid van het VS-talententeam...

Met sportieve groeten
Namens het bestuur & het trainerskorps

Katinka Pottie
Sportcoördinator VS
0475/53.45.16
katinka@vlierzelesportief.be

**AANBOD EXTRA TRAININGEN MINIEMEN
ZOMERSEIZOEN 2008**

	APRIL	MEI	JUNI
1			JEUGDMEETING VS
2	MINISTAGE	VERSPRINGEN	
3	MINISTAGE		
4	MINISTAGE	HOOG - KOGEL - DISCUS - SPEER	BASISTRAINING
5	FUNDAG		
6			VERSPRINGEN
7	EXTRA TRAINING ALGEMEEN	BASISTRAINING	POLSSTOK
8			KOGEL - DISCUS - SPEER
9	BASISTRAINING		
10		POLSSTOK	
11	OEFENWEDSTRIJD	SPEER	BASISTRAINING
12			
13			BASISTRAINING
14	EXTRA TRAINING ALGEMEEN	BASISTRAINING	POLSSTOK
15			HOOG - KOGEL - DISCUS - SPEER
16	BASISTRAINING	BASISTRAINING	
17		TERREIN IS NIET VRIJ !!!	
18	LOSLOPEN	HOOG - KOGEL - DISCUS - SPEER	BASISTRAINING
19	BVV MEISJES		
20	BVV JONGENS		BASISTRAINING
21		BASISTRAINING	POLSSTOK
22			JEUGDMEETING VS
23	BASISTRAINING	BASISTRAINING	
24		POLSSTOK	
25	BASISTRAINING	KOGEL - DISCUS - SPEER	BASISTRAINING
26			
27	KOGEL - DISCUS - SPEER		LOSLOPEN
28		BASISTRAINING	PK BEN-PUP-MIN
29			HOOG - KOGEL - DISCUS - SPEER
30	BASISTRAINING	BASISTRAINING	
31		POLSSTOK	

BELANGRIJK

De extra trainingen op zondag (hoog, kogel, discus en speer) starten om 10u en eindigen om 12u30. Je altijd 2 disciplines kiezen.
Verspringen wordt op regelmatige tijdstippen ingebouwd in de normale vrijdagavondtrainingen.
De extra trainingen polsstok vinden plaats op zaterdag van 10u30 tot 12u30.

OPGELET : OM OVERBELASTING TE VERMIJDEN, GEEN TWEE SPRINGTRAININGEN NA ELKAAR