



FIER OP MIJN CLUB





Infomoment

Overgang miniem => cadet

Overzicht van trainingsmogelijkheden

Inhoud

Trainingsgroepen

All-roundgroep

Afstand (halve fond)

Sprint - springen

Werpen

Startmoment en contact

Disciplinegroepen

Horden

Hoogspringen en Verspringen

Polstokspringen

Turnen

Startmoment en contact

Afdelingen: trainingsaanbod

Herentals

Herenthout

Lichtaart

Malle

Westerlo

Trainingsgroepen

All-roundgroep
Afstand (halve fond)
Sprint - springen
Werpen



All-roundgroep

Trainers: Griet Van Laer, Femke Van Mengsel, Ruben Lembrechts, Isabel Poelmans, Marcel Van Rooy, Jens Van Turnhout, Peter Wijns, Johan Bienens

Atleten blijven alle disciplines trainen, er wordt samengewerkt met de disciplinegroepen

- | | | |
|-------------|-----------------|--|
| • Maandag | 19.00u - 20.30u | Snelheid, weerstand + ver |
| • Donderdag | 19.00u - 20.30u | Hoog, horden, werpen, kracht, Tempo's |
| • Vrijdag | 19.00u - 21.00u | Afstand (na afspraak) / kogel, speer, Kracht |
| • Zaterdag | 16.30u - 18.00u | turnen (-> disciplinegroep) - optioneel |
| • Zondag | 10.00u - 12:00u | polstok (-> disciplinegroep) - optioneel |

Er wordt een regelmatige aanwezigheid verwacht (risico op trainingsachterstand)
Cadetten 2 of 3 trainingen/week.

Wedstrijddeelname is aangewezen, maar geen verplichting

Cadetten blijven alle disciplines trainen. Specialisatie vanaf scholier
Specialisatie kan indien er een duidelijke keuze gemaakt voor een discipline

Afstand (halve fond)

Trainers: Peter Wagemans en Johan Bienens

Disciplines: van 400 meter tot 3.000 meter en veldlopen

- Dinsdag 19.00u - 20.30u
- Donderdag 19.00u - 20.30u
- Vrijdag 19.00u - 20.30u
- Zondag 10.00u (als het geen wedstrijd is en op locatie)

Er wordt aanwezigheid verwacht van minstens 1x per week, bij voorkeur 2x per week

Extra trainingen: 2 duurlopen op schema

Wedstrijden: clubcrossen + kampioenschappen (winter), pistewedstrijden (zomer)

Combinatie andere trainingsgroepen kan mits overleg

Sprint - springen

Trainers: Chris Van Reusel, Roel Geuens en Lieve Bertjens

Disciplines: 100 meter tot 400 meter, verspringen en hinkstapspringen

- | | | |
|------------|-----------------|------------------------------|
| • Dinsdag | 19.00u - 20.30u | techniek, snelheid, conditie |
| • Vrijdag | 19.00u - 21.00u | techniek, snelheid, conditie |
| • Zaterdag | 10.00u - 11.30u | springen - snelheid |
| • Zaterdag | 11.30u - 12.30u | powertraining vanaf scholier |

Er wordt een regelmatige aanwezigheid verwacht (minstens 80%)

Wedstrijddeelname is verplicht (minstens 8)

Combinatie mogelijk met de disciplinegroep horden voor: 80-100 horden en 300 horden



Werpen

Trainer: Marcel Van Rooy

Disciplines: kogel, discus, speer en hamerslingeren

- | | | |
|------------|-----------------|-----------------|
| • Maandag | 19.00u - 21.00u | kogel |
| • Dinsdag | 19.00u - 21.00u | kracht |
| • Woensdag | 19.00u - 21.00u | discus en hamer |
| • Vrijdag | 19.00u - 21.00u | kogel en speer |
| • Zondag | 10.00u - 12.00u | discus en hamer |

Liefst elke training aanwezig

Wedstrijddeelname: 10-tal per jaar is richtlijn



Trainingsgroepen: contact en startmoment

All-roundgroep: isabel_poelmans@hotmail.com

Vanaf oktober

Afstand (halve fond): wagemans.p@telenet.be Johan.Bienens@telenet.be

Na de kampioenschappen of vanaf oktober

Sprint - springen chris.van.reusel@telenet.be

Vanaf 2e week oktober (wellicht)

Werpen marcelvanrooy8@gmail.com

Vanaf september, maar niet de eerste twee weken van oktober



Disciplinegroepen

Horden
Hoog/Verspringen
Polsstokspringen
Turnen



Horden

Trainers: Bert Van Opstal en Guy Raeymaekers

Woensdag 19.00u - 21.00u

Frequente aanwezigheid vereist omwille van de trainingsopbouw

Enkel wedstrijdathleten vanaf Scholier of na afspraak



Hoog- en verspringen

Trainer: Isabel Poelmans

Vrijdag 19.00u - 21.00u

-In de winter regelmatig in Heusden (zondagvoormiddag)

-In de zomer aangepaste uren en dagen mogelijk

Frequente aanwezigheid vereist omwille van de trainingsopbouw

Vanaf Scholier of na afspraak



Polstokspringen

Trainer: Peter Wijns

Zondag 10.00u - 12.00u (in de winter in Heusden)

Frequente aanwezigheid vereist, voor jongens die meerkamp doen wil dit zeggen 1 à 2 keer per maand minstens



Turnen

Trainer: Guy Raeymaekers

Zaterdag 16.30u - 18.00u (Vossenbergh)

Aanvulling op polsstokspringen, maar ook algemene stabilisatie

Open voor iedereen die regelmatig komt
Springtouw meebrengen.



Disciplinegroepen: contact en startmoment

Horden: bertvanopstal@yahoo.co.uk

Vanaf oktober

Hoog- en verspringen: isabel_poelmans@hotmail.com

Vanaf oktober

Polstokspringen: peter.wijns@outlook.be

Altijd mogelijk, graag eerst een seintje, trainingen kunnen al eens wijzigen

Turnen: guy.raeymaekers@achl.be

Vanaf oktober



Afdelingen

Herenthout
Lichtaart
Malle
Westerlo



Herenthout

Locatie: sportcentrum 't Kapelleke - Bergense Steenweg, Herenthout

Spurt - Meerkamp

- Trainers: Dietmar Ledegen, Bart Van Caeyzeele, Kristof Heremans, Jens Van Turnhout, Elise Helsen
- Maandag: Basistraining 20.00u - 21.30u (Dietmar, Bart)
- Woensdag: Basistraining 20.00u - 21.30u (Bart)
- Zaterdag : Disciplinetraining horden 10.00u - 11.00u (Kristof, Jens)
Disciplinetraining werpen 11.00u - 12.00u (Elise)

Halve fond - fond

- Trainers: Nest Goossens, Lief Van Den Broeck
- Maandag: 19.00u - 20.30u (Nest, Lief)
- Woensdag: 19.30u - 21.00u (Nest)
- Vrijdag : 19.00u - 20.00u (Nest)

Contact: herenthout@achl.be

Lichtaart

Locatie : sportcentrum Molenstraat - Molenstraat, Lichtaart

Polyvalent

- Trainers: Jo Van Aelten, Lore Megens
- Training:
 - Dinsdag: 18.30u - 19.45u (Jo, Lore)
enkel voor atleten die regelmatig deelnemen aan wedstrijden
 - Donderdag: 19.00u - 20.00u (Jo)

Contact:

lichtaart@achl.be



Malle

Locatie : Mariagaarde - Oude Molenstraat 13, Westmalle, domein Play & Sport- Westmalle

Polyvalent (lopen tot max. 400 m)

- Trainer: Michael Coninx
 - Dinsdag: 19.30u - 21.00u
 - Woensdag: 18.30u - 20.30u
 - Vanaf oktober meerdere trainingen (meer info volgt later)

Halve fond - fond

- Trainer: Patrick Van Riet
 - Dinsdag: 17.20u (Mariagaarde)
19.30u (Play & Sport)
 - Donderdag: 19.30u (Mariagaarde)
 - Zondag: 9.30u (Play & Sport)

Contact: malle@achl.be

Westerlo

Locatie : Sporta Tongerlo

Meerkamp

- Trainers: Hans Peeters
 - Dinsdag: 18.30u - 20.00u (Hans)
 - Donderdag: 18.30u - 20.00u (Hans)

Halve fond - fond

- Trainers: Peter Braem
 - Dinsdag: 18.30u - 20.00u (Peter)
 - Donderdag: 18.30u - 20.00u (Peter)

Contact: westerlo@achl.be



Voor meer informatie over ACHL

www.achl.be

info@achl.be



FIER OP MIJN CLUB

