



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

Polstokspringen

Turnen

Startmoment en contact

Afdelingen: trainingsaanbod

Herenthout

Lichtaart

Malle

Westerlo

Trainingsgroepen

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



All-roundgroep

Trainers: Griet Van Laer, Bart Bras, Femke Van Mengsel, Ruben Lembrechts en Johan Wils

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

- Maandag 19.00u - 20.30u algemeen + ver (Griet/Bart/Femke/Ruben)
- Dinsdag 19.00u - 21.00u kogel (-> disciplinegroep werpen)
- Woensdag 19.00u - 21.00u horden (-> disciplinegroep horden)
- Donderdag 19.00u - 20.30u afstand (Johan -> disciplinegroep afstand)
- Vrijdag 19.00u - 21.00u speer/hoog (Marcel/Isabel) - afwisselend systeem
- Optioneel: polsstok en turnen

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

Wedstrijddeelname is aangewezen, maar geen verplichting



Afstand (halve fond)

Trainers: Peter Wagemans en Johan Bienens

Disciplines: van 400 meter tot 3.000 meter en veldlopen

- Dinsdag 19.00u - 21.00u
- Donderdag 19.00u - 20.30u
- Vrijdag 19.00u - 21.00u
- 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

- | | | |
|------------|-----------------|-----------------|
| • Dinsdag | 19.00u - 21.00u | kogel |
| • Woensdag | 19.00u - 21.00u | discus en hamer |
| • Vrijdag | 19.00u - 21.00u | 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: grietvanlaer@gmail.com

Vanaf oktober

Bart, Femke en Ruben vervangen Griet wegens zwangerschapsverlof

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
Hoogspringen
Polsstokspringen
Turnen



Horden

Trainers: Bert Van Opstal en Guy Raeymaekers

Woensdag 19.00u - 21.00u

Frequente aanwezigheid vereist omwille van de trainingsopbouw

Enkel wedstrijdathleten



Hoog- en verspringen

Trainer: Isabel Poelmans

- Vrijdag 19.00u - 21.00u (mogelijk in 2 groepen - starturen kunnen wat verschuiven)
- in de winter 2-wekelijks op zondag 10.00u te Heusden: hoogspringen
 - in de zomer regelmatig ook op donderdag

Frequente aanwezigheid vereist omwille van de trainingsopbouw



Polstokspringen

Trainer: Peter Wijns

Zaterdag 9.30u - 11.30u

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 18.00u - 19.00u (Vossenbergh)

Aanvulling op polsstokspringen, maar ook algemene stabilisatie

Open voor iedereen die regelmatig komt



Disciplinegroepen: contact en startmoment

Horden: bertvanopstal@yahoo.co.uk

Vanaf oktober (wellicht gaanderij)

Hoog- en verspringen: isabel_poelmans@hotmail.com

Vanaf oktober

Polstoksprongen: peter.wijns@outlook.be

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

Turnen: guido.raeymaekers@telenet.be

Vanaf oktober



Afdelingen

Herenthout
Lichtaart
Malle
Westerlo



Herenthout

Locatie: sportcentrum 't Kapelleke - Bergense Steenweg, Herenthout

Spurt - Meerkamp

- Trainers: Bart Van Caeyzeele, Kristof Heremans, Jens Van Turnhout
 - Maandag: 20.00u - 21.30u (Bart)
 - Woensdag: 20.00u - 21.30u (Bart)
 - Zaterdag : 10.00u - 12.00u (Kristof, Jens)

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: 19.30u (Play & Sport)
 - Donderdag: 19.30u (Mariagaarde)
 - Zondag: 9.30u (Play & Sport)

Contact: malle@achl.be

Westerlo

Locatie : Sporta Tongerlo

Spurt

- Trainers: Hans Peeters, Inge Van De Water
 - Dinsdag: 18.30u - 20.00u (Hans, Inge)
 - Donderdag: 18.30u - 20.00u (Hans, Inge)
 - Zondag : 10.00u - 12.00u (Hans, Inge)

Halve fond - fond

- Trainers: Nest Goossens, Domien Van Dyck
 - Dinsdag: 18.30u - 20.00u (Nest, Domien)
 - Donderdag: 18.30u - 20.00u (Nest, Domien)
 - Zondag : 10.00u - 11.30u (Nest, Domien)
(zomer - sluizencomplex Olen, winter - de Beeltjens)



Westerlo

Locatie : Sporta Tongerlo

Werpen

- Trainers: Johnny Van Gelder, Kenny Peetermans
 - Donderdag: 18.30u - 20.00u (Johnny)
 - Zaterdag : 9.00u - 12.00u (Kenny) - specialisatietraining

Contact: westerlo@achl.be





Voor meer informatie over ACHL

www.achl.be

info@achl.be



FIER OP MIJN CLUB

