

Trainingen vanaf dinsdag 15 december 2020

We hebben getracht zoveel mogelijk trainingen doorgang te laten vinden. Helaas is dat niet mogelijk voor alle trainingen. Hieronder staan de trainingen en de daarbij behorende extra regels.

Algemeen

- Houd u aan de regels!
- Houd de 1,5 meter afstand in acht!
- Leden dienen zich voorafgaand aan te trainingen bij hun trainer aan te melden via de (groeps)app;
- Er wordt niet in groepen getraind, maar in clusters van 2;
- Er is geen trainer aanwezig, maar een toezichthouder;
- Wanneer iemand zich niet heeft aangemeld, kan diegene niet meedoen;
- Per trainingsuur geldt er een maximaal aantal personen in clusters van maximaal 2 personen;
- Alle atleten dienen voor en na de trainingen hun handen te desinfecteren;
- Alle materialen dienen na de trainingen gedesinfecteerd te worden;
- Kantine, douches en kleedruimtes blijven gesloten. Toiletten zijn wel beschikbaar;
- Binnenruimtes (krachthok, multifunctionele ruimte en zaal boven) zijn dicht en verboden toegang.

Wandelen

I.o.m. Tini en Manfred nog nader te bepalen.

Jeugd

Jeugd die traint in Bolwerck verhuist naar de baan op woensdag om **16.30 uur!**

- Trainers onderling wel voldoende afstand houden;

Werptrainingen in overleg met Ricardo Aberkrom of Peter van Dijk

Bootcamp

Bootcamp kan doortrainen met maximaal 20 personen in clusters van 2 personen.

- Schema afwerken per tweetal;
- Schema duurt 50 minuten;
- Voldoende onderdelen, zodat er altijd voldoende afstand is;
- Aanmelden via de groepsapp bij de trainer;
- Iedere week een andere groep.

Survivalrun

Survivalrun kan doortrainen met maximaal 16 personen in clusters van 2 personen.

- Ieder tweetal krijgt een schema;
- Survivalrek wordt opgedeeld in 5 delen. Daarnaast bij de molen en de containers plaats om clusters te plaatsen;
- Survivalrun loopt alleen over tegels en/of bospad;
- Aanmelden minimaal een dag van tevoren, zodat de trainers groepjes kunnen samenstellen;
- Beurten in de gaten houden, zodat iedereen aan de beurt komt.

Loopgroep Louis Lautenschütz en Johan Buijs maandag 19.30 uur

Maximaal 24 personen in clusters van 2 personen;

- Niet inhalen, let op je baan;
- Schema bij aankomst;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;

- Aanmelden bij Johan Buijs Tel. 06-16877462.

Looptraining Wim Edam dinsdag 18.00 uur tot 19.00 uur

Maximaal 20 personen in clusters van 2 personen van dezelfde snelheid;

- Bij aankomst meteen inlopen;
- Niet inhalen, let op je baan;
- Schema bij aankomst op de baan per tweetal;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Wim Edam Tel. 0631189441.

Looptraining MILA Kees dinsdag 19.00 uur tot 20.00 uur

Loopgroep kan doortraineren met maximaal 20 personen in cluster van 2 personen van dezelfde snelheid;

- Buiten de baan inlopen;
- Schema bij aankomst;
- Maken gebruik van baan 1, 3 en 5 iom Louis. Rust op het gras;
- Niet inhalen, let op je baan;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Kees in de appgroep.

Looptraining Louis Zwarthoed en Rick Westerdaal dinsdag 19.40 uur Start om 19.40 uur

Maximaal 24 personen in clusters van 2 personen;

- Bij aankomst meteen inlopen;
- Niet inhalen, let op je baan;
- Schema bij aankomst op de baan per tweetal;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Louis Zwarthoed Tel. 06-13461712.

Trimgroep Theo Buijten woensdag 20.00 uur

Trimgroep op de woensdagavond gaat **NIET DOOR!**

Loopgroep donderdagochtend 9.00 uur

Loopgroep donderdagochtend gaat **niet door!**

Looptraining Wim Edam donderdag 18.00 uur

Maximaal 20 personen in clusters van 2 personen van dezelfde snelheid;

- Bij aankomst meteen inlopen;
- Niet inhalen, let op je baan;
- Schema bij aankomst op de baan per tweetal;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Wim Edam Tel. 0631189441.

Looptraining Rick Westerdaal en Paul Kraakman donderdag 19:40 uur

Start om 19.40 uur

Maximaal 24 personen in clusters van 2 personen;

- Bij aankomst meteen inlopen;
- Niet inhalen, let op je baan;
- Schema bij aankomst op de baan per tweetal;
- Clusters minimaal 5 meter uit elkaar houden;
- Aanmelden bij Rick Westerdaal Tel. 06-15296260.

G-team vrijdag 19.00 uur

G-team is opgesplitst in twee groepen. Per clusters van 2. Communicatie loopt via de trainers in de appgroep.