

Weekoverzicht wintertrainingen 2024-2025 Groep 3

Winter	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
9u								
9u30								
10u								
10u30						10-12u vanaf cadet	10-12u Droog?	10-12u nat?
11u								
11u30						Bike ride	Skate ATB vanaf scholier	Bike ride alt vanaf cadet
12u								
18u								
18u30								
19u	18-20u piste beschikbaar optioneel		19-20u45 Spui Dryland Groep 3 + cadet*	19-20u30 Piste mits droog	19-20u30 Piste mits droog			
19u30			Scholier samen in de zaal onderleiding van Bert	Cables als piste nat is	Cables als piste nat is			
20u		20-21u Spui skate	*cadetten mogen kiezen of ze meedoen met Bert of met groep 3	Vanaf Jeugd	Dryland als piste nat is zoals op donderdag			
20u30		Vanaf Jeugd			Vanaf Cadet			
21u								
21u30								
22u								

* vanaf januari dryland op zondag

Trainingslocaties

- Piste: Egellaan, 8400 Zandvoorde
- Spui: Dokter Eduard Moreauxlaan 1a, 8400 Oostende
- ATB: Heerweg 8, 8400 Oostende

Startdata

- Indoor training in de Spui vanaf dinsdag 5/11/2024
- Outdoor trainingen aan de Piste vanaf donderdag 7/11/2024

Groepsuitbereiding Woensdag, Vrijdag en zaterdag

- op woensdag doen we technische oefeningen en core oefeningen vanaf Scholier (scholier + cadet + jeugd + junior + senior + liefhebbers)
- op vrijdag doen we een extra trainingen waar cadetten ook welkom zijn (cadet + jeugd + junior + senior + liefhebber competitie)
- op zaterdag ochtend hebben we skeeler training op de piste of fietsen op de weg vanaf cadet (cadet + jeugd + junior + senior + liefhebber)*
- op zondag trainen groep 2 en 3 tegelijkertijd aan de ATB. Zal normaal onderleiding zijn van elk hun eigen trainer. Als het regent is de fietstraining enkel vanaf cadet

Opgelet bij nat weer!

- We proberen op donderdag te skeeleren en op vrijdag droogtraining te doen. Als het op donderdag regent/ nat is dan doen we droogtraining als vervanging. Op vrijdag proberen we dan de skeeler training in te halen. Als het ook regent zal er ook een droogtraining plaatsnemen.
- In het weekend proberen wij ook te skeeleren op zondag aan de ATB, bij nat weer gaan we de fiets op, bij regenweer wordt deze training afgelast.
- Op zaterdag gaan we altijd fietsen tenzij het hevig regent.

Opmerkingen

* Graag begeleidende ouders als je zoon/dochter gaat trainen. We rijden op de openbare weg dus we willen dat alles veilig kan verlopen. In de winter wordt de basis gelegd voor het nieuwe seizoen dus een oproep naar scholier/cadet om regelmatig te komen trainen. De buitentrainingen week/weekend worden steeds bevestigd(skeeleren/fietsen/dryland) via whatsapp.