

Weekoverzicht wintertrainingen 2024-2025 Groep 1-2

Winter	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9u							
9u30							
10u						10-12u Fietsen Vanaf Cadet	10-12u Droog? Skeelers ATB Vanaf Scholier
10u30							10-12u Nat? Fietsen Vanaf Cadet
11u							
11u30							
12u							
17u			17-18u Min/Pup Spui				
17u30							
18u	18-20u Piste beschikbaar optioneel	18-19u Groep 1 Spui		18-19u Groep 1 Spui			
18u30			18-19u Recreatie				
19u		19u-20u Groep 2 Spui	Scholieren/Cadetten* 19-20:30	19u-20u Groep 2 Spui			
19u30							
20u							
20u30							
21u							

Trainingslocaties

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

Start data

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

Groepsuitbreiding Woensdag, Vrijdag en zaterdag

- op woensdag doen we technische oefeningen en core oefeningen vanaf Scholier (scholier + cadet* + jeugd + junior + senior + liefhebbers) De scholieren en cadetten worden begeleid door Bert en zullen andere oefeningen doen. Cadetten die potentieel tonen waarbij de oefeningen te makkelijk zijn kunnen na een aantal trainingen proeven van de trainingen met groep 3. Deze beslissing ligt bij de trainers die aanwezig zijn en kunnen doorheen de winter worden geëvalueerd!
- op vrijdag doen we een extra trainingen waar cadetten ook welkom zijn (cadet + jeugd + junior + senior + liefhebber competitie) Deze extra training waar cadetten ook kunnen aansluiten is onder voorwaarde dat de nodige motivatie en mentale maturiteit aanwezig is. Bij deelname wordt er verwacht dat de Trainers worden verwittigd.
- Zaterdag ochtend hebben we Fiets training op de weg vanaf cadet (cadet + jeugd + junior + senior + liefhebber)* Voor de cadetten verwachten we de nodige begeleiding van ouders of familie leden elke uitzondering hier op moet op voorhand besproken worden met Rino of Niels. Deze regeling geldt ook mocht het fietsen zijn op zondag.

Opgelet bij nat weer!

- We proberen op donderdag te skeelers 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. **(enkel geldig voor cadetten op vrijdag)**
- Op zondag spreken scholieren en cadetten af om langs ATB te skeelers bij regenweer gaat dit niet door. Als het nat ligt kunnen de cadetten aansluiten op de fiets mits de nodige begeleiding.

Opmerkingen voor scholieren en cadetten op Zaterdag/Zondag

* 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.