



Conditie



STAGE September

Vorbereidingsperiode 2011-2012

Om ons fysiek optimaal voor te bereiden voor het nieuwe winterseizoen is er tijdens de maand september een voorbereidend-conditie-programma.

Vanaf dit jaar is er een kortere intensieve conditiestage over 1 week gepland in plaats van een volledige trainingsmaand september.

Net zoals voorgaande jaren ligt de focus hier op het verbeteren van

- algemeen uithoudingsvermogen
- basis krachtprogramma (stabilisatietraining)
- lenigheid (blessurepreventie)

Ook staan er enkele activiteiten gepland, zoals zwemmen, sport (voetbal, hockey, ...) en tennis-conditie

Deze conditiestage staat open voor alle leeftijdsgroepen. Er zijn twee niveaugroepen.

Prijs: 20 euro

- Te *betalen bij het inschrijven*
- Vooraf inschrijven : formulier aan toog afgeven of via naar Ruben (VOOR 16/09)
- Je kan enkel inschrijven voor de hele stage

Groepen

- **Groep 1** = 2005 > 2000 (lagere school)
- **Groep 2** = 1999 > 1994 (middelbaar)

Info: Ruben Neyens - 0477/54.98.36

INSCHRIJVINGSFORMULIER - Condiestage September

Persoonlijke gegevens

Naam : _____

Geboortjaar : _____

Tel : _____

Email : _____

Betaald : 20 euro



Conditie



PROGRAMMA Condiestage

DAG	UUR	LOCATIE - OPMERKINGEN
Vrijdag 23/sept	17u30 - 19u00	Conditietraining 1
Zaterdag 24/sept	14u30 - 17u00	Conditietraining 2 + zwemtraining Vloetlijn
Zondag 25/sept	09u30 - 11u30	Fysieke testen
Maandag 26/sept	17u00 - 18u30	Conditietraining 3
Dinsdag 27/sept	---	Rustdag
Woensdag 28/sept	14u00 - 17u30	Tennis-Conditie + vrij zwemmen Vloetlijn
Donderdag 29/sept	17u00 - 18u30	Sport
Vrijdag 30/sept	---	Cross Cup

- Zaterdag 24/sept + woensdag 28/sept: **Zwemtraining**, dus zwemgerief meebrengen!
- Woensdag 28/sept: **Tennis-Conditie**, tennisracket en tennisschoenen meebrengen
- Donderdag 29/sept: **Sport**, verschillende sporten komen aan bod in een soort van mini-competitie
- Vrijdag 30/sept: **Cross Cup**, deelnemers van de conditiestage kunnen gratis deelnemen

Afspraken voor trainingen

- Elke training moet je voorbereid zijn om **buiten en binnen** te trainen
→ loopschoenen buiten, regenjasje, trui, lange broek, ... (afhankelijk van het weer)
- Meebrengen: sportdrink
- Bij afwezigheid tijdig Ruben verwittigen (0477/54.98.36)