



SCHAATSVERENIGING LANSINGERLAND

Zomerprogramma 2011

Fietstrainingen:

Zondag 3 april, 08.30 uur bij De Sneeuwbal.

Trainers: Kees de Jong, Henk van Vliet, Aris Molenaar en Ben de Jong

Dinsdag 5 april 18.30 bij De Sneeuwbal

Senioren en oudere junioren

In de maand april en september altijd start om 18.30 uur, vanaf mei t/m augustus start om 19.00 uur

Vier niveaus o.l.v. Kees de Jong, Henk van Vliet, Aris Molenaar en Jan Zuidema

Donderdag 21 april 19.00 uur bij De Sneeuwbal

Junioren en oudere pupillen o.l.v. Frans Hoevers, Bert van der Poel en Marc van Vliet

Aanmelding fietsdeelname en keuze van dag(en) bij ria.vanvliet@schaatsvereniginglansingerland.nl

Aanmelding vóór 1 april.

Droogtraining:

Vrijdagavond:

22 april om 19.00 uur bij De Sneeuwbal

Senioren en Junioren o.l.v. Piet Kouwenhoven

Let op: Vrijdagtraining
Piet Kouwenhoven staat
open voor junioren en

Coördinatie training/Circuittraining:

Er wordt geprobeerd bij voldoende animo in de loop van mei te beginnen met een circuittraining die overgaat in coördinatie training. Vanaf half augustus zal er weer een coördinatie training gegeven worden. Dit zal naar verwachting weer op woensdagavond zijn. Nadere informatie zal t.z.t. gepubliceerd worden.

Skeelertrainingen:

Maandagavond 11 april 18.30 uur en 19.45 uur Wielerbaan Ahoy (bij Zestienhoven);

Training voor alle leeftijdsgroepen o.l.v. diverse trainers. Inschrijving is noodzakelijk via inschrijfformulier.

Geen inschrijving, geen skeelers!

De trainers zullen zelf aangeven wanneer de zomerstop is. In het algemeen gaan de skeeler- en fiets- trainingen het gehele jaar door. De droogtrainingen duren in het algemeen ongeveer een uur tot anderhalf uur, de fietstrainingen een aantal uren.

Specifieke training wedstrijdrijders: in het zomerprogramma worden afspraken met trainers gemaakt, waarbij 1 groep een training krijgt die aansluit bij andere trainingen in de week.

Voor meer informatie over onze vereniging kunt u onze site bezoeken: www.schaatsvereniginglansingerland.nl