



## *Training 9 december 2017*

*Op zaterdag 9 december zal er weer een training plaatsvinden op en rond de baan van atletiekvereniging Generaal Michaëlis (av GM).*

*Sportpark Naastenbest, Gildelaan 2, 5684 EZ te Best, tel 0499 – 39 07 47.  
[www.avgm.nl](http://www.avgm.nl)*

*Deze training staat open voor alle snelwandelaars, maar is zeker ook geschikt voor de prestatiewandelaar die zijn of haar techniek wil verbeteren!*

*De training zal worden verzorgd door Victor Mennen, de organisatie is in handen van Henk Plasman.*

*Het globale programma voor deze training is:*

*09:30 – 09:45 uur           Ontvangst met koffie/thee  
10:00 – 11:45uur           Ochtendtraining  
12:00 – 13:30 uur           Lunch en bespreken doelstellingen 2018.  
13:45 – 15:45 uur           Middagtraining  
16:00 – 16:30 uur           Napraten en afsluiting*

*Voor slechts € 6,- kun je deelnemen aan deze training en zijn de kosten voor koffie/thee/fris (vooraf en achteraf) en de lunch (soep/broodjes/drinken) inbegrepen.*

*Voor nadere informatie over en aanmelding (graag uiterlijk 1 december) voor deze training kun je contact opnemen met Henk Plasman:*

*Telefoon       :           06 – 10 98 06 74  
email           :           [henkplasman57@gmail.com](mailto:henkplasman57@gmail.com)*

*De planning van de overige trainingen in de periode t/m april 2018:*

<i>Datum</i>	<i>Plaats</i>	<i>Trainer</i>	<i>Diversen</i>
<i>12-14 januari</i>	<i>Wintelre</i>	<i>Diversen</i>	<i>Weekend OLAT</i>
<i>21 januari</i>	<i>Nieuw Vennep</i>	<i>Frank</i>	<i>Selectietraining</i>
<i>10 februari</i>	<i>Geldrop</i>	<i>Henk</i>	<i>Open training.</i>
<i>25 februari</i>	<i>Nieuw Vennep</i>	<i>Frank</i>	<i>Selectietraining</i>
<i>10 maart</i>	<i>Best</i>	<i>n.t.b.</i>	<i>Open training</i>
<i>15 april</i>	<i>Ulft</i>	<i>Joost</i>	<i>n.t.b.</i>