



## *Training 8 december 2018*

*Op zaterdag 8 december zal er weer een training voor snelwandelaars plaatsvinden bij. Ditmaal zijn we te gast bij atletiekvereniging Olympus 70 te Naaldwijk.*

*Atletiekvereniging Olympus 70, Galgeweg 35, 2671 MR Naaldwijk,  
[www.olympus70.nl](http://www.olympus70.nl)*

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

*De plaatselijk organisatie is deze keer in handen van Gerrit Riezebos. De training zal deels door een ervaren krachthonk-trainer en deels door mij worden verzorgd.*

*Het globale programma voor deze training is:*

<i>09:30 – 09:45 uur</i>	<i>Ontvangst met koffie/thee.</i>
<i>10:00 – 12:00uur</i>	<i>Ochtendtraining (krachthonk en buiten)</i>
<i>12:15 – 13:15 uur</i>	<i>Lunch.</i>
<i>13:30 – 15:30 uur</i>	<i>Middagtraining (indoorhal en buiten).</i>
<i>15:45 – 16:15 uur</i>	<i>Napraten en afsluiting.</i>

*Voor slechts € 7,50 kun je deelnemen aan deze training en zijn de kosten voor koffie/thee (vooraf en achteraf) en de lunch inbegrepen.*

*Voor nadere informatie en aanmelding (graag z.s.m. doch uiterlijk 30 november) kun je met mij contact opnemen via:*

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

*De training zal doorgang vinden als er minimaal 10 deelnemers zijn, dus schrijf je s.v.p. zo snel mogelijk in.*

*De planning van alle trainingen in de periode november 2018 t/m maart 2019:*

<i>Datum</i>	<i>Plaats</i>	<i>Organisatie</i>	<i>Trainer</i>	<i>Diversen</i>
<i>10 november</i>	<i>Best</i>	<i>Henk</i>	<i>Henk</i>	<i>Open training</i>
<i>24 november</i>	<i>Pernis</i>	<i>Wilfried</i>	<i>Wilfried</i>	<i>Op uitnodiging</i>
<i>8 december</i>	<i>Naaldwijk</i>	<i>Gerrit</i>	<i>Henk</i>	<i>Open training</i>
<i>30 december</i>	<i>Deventer</i>	<i>Rick</i>	<i>n.v.t.</i>	<i>Brink-to-brink</i>
<i>11-13 januari</i>	<i>Wintelre</i>	<i>Rick/Ronnie</i>	<i>Diverse</i>	<i>Weekend OLAT</i>
<i>19 januari</i>	<i>Best</i>	<i>Henk</i>	<i>n.t.b.</i>	<i>Open training</i>
<i>9 februari</i>	<i>Geldrop</i>	<i>Han</i>	<i>Aina</i>	<i>Open training.</i>
<i>9 maart</i>	<i>Drunen</i>	<i>Theo</i>	<i>Theo</i>	<i>Open training</i>