

TRAININGSROOSTER ACO-VanElderen.

WINTERSEIZOEN 2026/2027

2-11-2026 >> 31-3-2027

VAKANTIE:PUPILLEN/JUNIOREN:

KERSTVAK 19-12-2026 >> 3-1-2027

VOORJRVAK 20-2-2027 >> 28-2-2027

De buiten-trainingen vinden plaats op onze accommodatie op het sportpark "WESTBROEK",
en de zaaltrainingen in de gymzalen : "de Maat" , "de Slaeghen" .

Groep:	Train(st)er:	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Dond.dag	Vrijdag	Zaterdag
<u>NORDIC WALKING</u>	HENK-W						9.00/10.30
<u>SPORT. WANDELEN</u>	HENK-W		15.30/16.30				
<u>ACO-plus</u>	YVONNE					<u>Zaal de Slaeghen:</u> 10.00 / 11.00	
<u>PUPIL-1 . (U8 >> 10)</u>	JARI / TESS / NORA	18.00/19.00					
<u>PUPIL-2 . (U12)</u>	RUBEN . afgwisseld met : Miranda, Jessica, Manfred en Bart.	18.00/19.00					
<u>EXTRA:</u> Looptr. : PUP /JUN.	WILLIAM / JURRE			18.15/19.15			
<u>EXTRA:</u> Techn tr. : PUP/JUN	JARI		18.00/19.00				
<u>JUNIOR-1 (U 14)</u>	)						
<u>JUNIOR-2 (U16)</u>	) RUBEN / JARI	19.00/20.30					
<u>JUNIOR-3 (U18/20)</u>	)	(Ruben/Jari)					
<u>Frame Running</u>	JURRE / MARIEKE		17.00/18.00 19.00/20.00	19.00/20.00			
<u>LOOPGROEPEN</u>	ALIE / HENK W / RAYMOND YVONNE	19.30/21.00 (Alie)	19.30/21.00 (Henk W.) (Raymond)	19.00/20.30 (Yvonne)	19.30/21.00 (geen tr)		
<u>Selectie : SPRINT / MILA</u>	COR	19.00/20.30		19.00/20.30	19.30/21.30		
<u>COND.TRAINING</u>	COR			<u>Zaal de Maat:</u> 21.00 / 22.00			
<u>Zaaladressen:</u>	<u>Sporthal "de Slaghen"</u> Slagenweg 1 Ommen						
	<u>Gymzaal "de Maat"</u> Baron v. Fridaghstr. 137 Ommen						