



### Atletiekprogramma seizoen 2022-2023 (deel 1)

Team 5 DI trainer: Randy 18:30-19:30 DI (pupillen B / A)	Team 1 DO trainer: Henriët 18:00-19:00 DO (mini pupillen)	Team 2 DO trainer: Henriët 18:00-19:00 (pupillen C / B)	Team 3 DO trainer: Sebastiaan 19:10 - 20:10 (pupillen A)	Team 4 DO trainer: Marenk 19:10 - 20:10 (junioren D / C)
30-aug. sprint / horden	1-sep. verspringen/ loopspel	hoogspringen / polsstok	hoogspringen / polsstok	sprint / horden
6-sep. hoogspringen / polsstok	8-sep. sprint / horden	SRT (bal)werpen / kogelstoten	SRT (bal)werpen / kogelstoten	hoogspringen / polsstok
13-sep. SRT (bal)werpen / kogelstoten	15-sep. hoogspringen / polsstok	horden / estafette / (discus)werpen	horden / estafette / (discus)werpen	SRT (bal)werpen / kogelstoten
20-sep. horden / estafette / (discus)werpen	<b>22-sep. Training Hardenberg</b>	<b>Training Hardenberg</b>	<b>Training Hardenberg</b>	<b>Training Hardenberg</b>
27-sep. sprint / horden	29-sep. sprint / horden	sprint / horden	hoogspringen / polsstok	horden / estafette / (discus)werpen
4-okt. sprint / horden / balwerpen	6-okt. verspringen/ loopspel	hoogspringen / polsstok	hoogspringen / polsstok	sprint / horden / balwerpen
11-okt. hoogspringen / polsstok	13-okt. sprint / horden / balwerpen	SRT kogelstoten / ritmelopen	SRT kogelstoten / ritmelopen	hoogspringen / polsstok
18-okt. <b>Herfstvakantie</b>	20-okt. <b>Herfstvakantie</b>	<b>Herfstvakantie</b>	<b>Herfstvakantie</b>	<b>Herfstvakantie</b>
25-okt. SRT kogelstoten / ritmelopen	27-okt. hoogspringen / polsstok	sprint / horden	sprint / horden	SRT kogelstoten / ritmelopen
1-nov. verspringen / hinkstap / looptechniek	3-nov. estafette / slingeren	Meters maken / kogelstoten	Meters maken / kogelstoten	verspringen / hinkstap / looptechniek
8-nov. hordenlopen / sprint / slingeren	10-nov. verspringen / loopspel	hoogspringen / discuswerpen	hoogspringen / discuswerpen	hordenlopen / sprint / slingeren
15-nov. hoogspringen / discuswerpen	17-nov. hordenlopen / sprint / slingeren	verspringen / hinkstap / looptechniek	verspringen / hinkstap / looptechniek	hoogspringen / discuswerpen
22-nov. Vortexbalwerpen / Sprint	24-nov. hoogspringen / discuswerpen	Meters maken / kogelstoten	Meters maken / kogelstoten	Vortexbalwerpen / Sprint
29-nov. Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	1-dec. Vortexbalwerpen / Sprint	Vortexbalwerpen / Sprint	Vortexbalwerpen / Sprint	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter
6-dec. Estafette / Hordelopen / Verspringen	8-dec. Balwerpen / 40 meter sprint	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	Estafette / Hordelopen / Verspringen
13-dec. Hinkstapsprong / SRT	15-dec. Estafette / Hordelopen / Verspringen	Estafette / Hordelopen / Verspringen	Estafette / Hordelopen / Verspringen	Hinkstapsprong / SRT
20-dec. Piramideloop / Speerwerpen	22-dec. verspringen/meervoudig springen / SRT	Hinkstapsprong / SRT	Hinkstapsprong / SRT	Piramideloop / Speerwerpen
27-dec. <b>Kerstvakantie</b>	29-dec. <b>Kerstvakantie</b>	<b>Kerstvakantie</b>	<b>Kerstvakantie</b>	<b>Kerstvakantie</b>
3-jan. <b>Kerstvakantie</b>	5-jan. <b>Kerstvakantie</b>	<b>Kerstvakantie</b>	<b>Kerstvakantie</b>	<b>Kerstvakantie</b>
10-jan. Meters maken / kogelstoten	12-jan. Piramideloopspel / vortexbalwerpen	Piramideloop / Speerwerpen	Piramideloop / Speerwerpen	Meters maken / kogelstoten

