

Coevorden, 12 oktober 2022

Betreft: conditietrainingen AVC De Veste



Beste jongens en meiden, beste ouders/verzorgers,

We willen dit seizoen extra conditietrainingen aanbieden. De conditietrainingen zijn optioneel en niet verplicht. Na de herfstvakantie gaan we van start. Dan kunnen de leden van team 1 tot en met 5 op de maandagen extra trainen bij AVC De Veste. Met deze extra trainingen denken we dat de conditie van de jeugdathleten verbetert en dat de reguliere trainingen nog beter tot z'n recht komen.

Hoe willen we dat doen?

We willen vier blokken aanbieden. Een blok HERFST, WINTER, LENTE en ZOMER.

Tijdens elk blok zullen we flink werken aan de conditie. Omdat er flink gesport zal worden, duren de trainingen **45 minuten**. De trainingen **starten om 18:30 en duren tot 19:15**.

Een prijzenkast aanschaffen 😊??

Om de conditietrainingen aantrekkelijk te houden zullen we veel variatie aanbrengen. Ook willen we de leden motiveren naar alle conditietrainingen te komen. Zo kun je tijdens elk blok een medaille en oorkonde verdienen als je vaak aan de conditietrainingen hebt deelgenomen. Je wordt bijvoorbeeld herfstkampioen als je tijdens de herfstblok aan 7 van de 9 conditietrainingen hebt deelgenomen. Winterkampioen kun je worden door aan 5 van de 7 conditietrainingen deel te nemen. Enzovoort. Je kunt zelfs een heuse beker verdienen –aan het eind van het seizoen– als je drie of vier keer kampioen bent geworden. Kortom, probeer zoveel mogelijk deel te nemen en bouw of koop alvast maar een prijzenkast 😊!!

De conditietrainingen worden aangeboden op **maandagavond** en vinden plaats **bij De Nieuwe Veste**. De trainingen vinden vooral **buiten** plaats (**op het binnenplein** van de school) en niet in de zaal. Het binnenplein leent zich uitstekend voor de extra conditietrainingen. Het binnenplein is windvrij, goed beschut en veilig.

Zien we jullie na de herfstvakantie op deze conditietrainingen?

Tot ziens bij AVC De Veste!!

Met sportieve groet,
Trainers AVC De Veste

PS

Beste ouders/verzorgers,

Als je bij de conditietrainingen zou kunnen helpen (met bv tijdsregistratie of toezicht). Jouw hulp is onmisbaar! Meld je aan bij de trainer of via info@avcdeveste.nl