

Weekoverzicht trainingsaanbod en baanbezetting Haag Atletiek winter 18-19

status per: **nov-18** TC HAAG Atletiek

groepen	Maandag	tijden	dinsdag	tijden	woensdag	tijden	donderdag	tijden	vrijdag	tijden	zaterdag	tijden	zondag	tijden
<b>Senioren</b>  <b>Coord Paul Wernert</b>			Dick Lam - Mila alg Paul Wernert - sprint topgroep  Paul Wernert - sprint  Jerry Amsterdam - ver/hinkstapspringen	19.30-21.00  17.00-18.30  19.00-20.30  19.00-20.30	Marc Suvaal - polshoog (zaal Houtwijk)	19.30-21.00	Dick Lam - Mila alg aerob Paul Wernert - sprint topgroep  Paul Wernert - sprint  Jerry Amsterdam - ver/hinkstapspringen	19.30-21.00  17.00-18.30  19.00-20.30  19.00-20.30	Paul Wernert - horden		Dick Lam - Mila  Paul Wernert - sprint	10.30-12.00  11.00-13.00	Paul Wernert /Leen Stil - sprint	10.30-12.00
<b>AB-basis</b>  <b>Coord Arjen de Boer</b>	Arjen de Boer Jur Sturing Caroline Verduin (t/m 31-12)	18.30- 20.00 18.30- 20.00					Hilde Pape Jur Sturing <i>vacature</i>	19.00-20.30 19.00-20.30 19.00-20.30						
<b>AB-specialisatie</b>     <b>Coord Hans Coolen</b>  <b>Coord Mattie Dekkers</b>	Paul de Vries -krachttr werpen Hans Coolen - meerkampers werp- en sprongkracht  Dick Lam - mila: kracht, sprint (& junC)  Mattie Dekkers - sprint duintraining  Hans Coolen - turntraining polsstok (Zuiderpark zaal)	18.45-20.45  17.30-19.30  18.30-20.00  19.00-20.30  n.t.b.	Dick Lam - Mila alg Hans Coolen - krachttraining meerkampers  Erik van Vreumingen - kogel/discus Esther Dankwah - duin- /looptraining meerkampers	18.30-19.45  17.15-18.45  19.00-20.30  18.45-20.15	Mattie Dekkers - sprint/krachttr  Marc Suvaal - polshoog (zaal Houtwijk)	17.45-19.15  19.30-21.00	Paul de Vries- speerwerpen  Dick Lam - Mila alg aerob (incl C)  Esther Dankwah - meerkampers sprint  Mattie Dekkers - sprint	19.00-20.30  18.30-19.45  18.30-20.00  18.30-20.00	Hans Coolen - meerkampers horden  Isaline Mulder - meerkampers werpen  Hans Coolen - meerkampers krachttr  Mattie Dekkers - sprinters krachttr	16.30-18.00  16.30-18.00  18.15-20.00  16.00-18.00	Dick Lam - Mila	10.30-12.00	Paul de Vries- speerwerpen  Hans Coolen-polshoog  Robbert Bal - meerkampers horden  Mattie Dekkers - verspringen Marc de Ruiter - polshoog  Mattie Dekkers - sprint	11.00-12.30  13.00-14.30  10.00-13.00  10.00-11.30 10.00-13.00  11.30-13.00
<b>C-basis</b>  <b>Coord Paul vd Werf</b>    <b>C-specialisatie</b>  <b>Coord Paul vd Werf</b>					Rita Twum Jorrit Barf Max Meuleman Gurmukh Sahans	18.45 18.45 18.45 18.45					Esther Dankwah Rita Twum Ferrie Hamer Tosca Smit	13.30 13.30 13.30 13.30		
	Isaline Mulder - werpen  Dick Lam - mila	16.30-18.00  18.30-20.00					Dick Lam - mila	18.30-20.00	Frans v Wouwen- springen Stephen Sonderegger - sprint	18.30  18.30			Frans v Wouwen- springen Stephen Sonderegger - sprint	10.30  10.30
<b>D-basis</b>  <b>Coord Rob de Does</b>   <b>D-extra</b> <b>VOLGT IN DE LOOP VAN DE WINTER</b> <b>Coord Rob de Does</b>	Truus van Amstel Paul van de Sluijs Leonard Hakker Max Meuleman Stefan Dijkhuizen <i>Reserve Neal Karremans</i>	18:30 - 20:00u 18:30 - 20:00u 18:30 - 20:00u 18:30 - 20:00u 18:30 - 20:00u			Maurik de Groot + Bente Valk Dirk Versluis+Tim Stoetzer Tosca Smit Denise de Does Jur Sturing	18:30u - 20:00u 18:30u - 20:00u 18:30u - 20:00u 18:30u - 20:00u 18:30u - 20:00u		n.t.b. n.t.b.	18:30-20:00 18:30-20:00				Jur Sturing CROSS	10:30u - 12:00u
<b>Pupillen</b>    <b>Coord Roos, Iris, Carlos</b>					Silvie Heijnen Max Meuleman Wouter Blok Christiaan Vergouwe Jeroen Koelewijn Arjen van Denzen + Robijn Denze Max Meuleman Denise de Does Martin vd Berg Quinten Wormer Gwen Hanekamp Jonathan Pronk Jildou Guest	15:30u - 16:30u 15:30u - 16:30u 15:30u - 16:30u 15:30u - 16:30u 15:30u - 16:30u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u 16:45u - 18:15u					Tobias Dammers Johan + Wouter ChristiaanVergouwe Irene Glenn Kunst Bart Laura Fouad Daoudi Ferrie Hamer Gwen Hanekamp Abel Hijstek Quinten Wormer Glenn Kunst	09:15u - 10:15u 09:15u - 10:15u 09:15u - 10:15u 09:15u - 10:15u 09:15u - 10:15u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u 10:30u - 12:00u		