

Heb je zin om een keer mee te trainen, dan is dit natuurlijk altijd mogelijk.  
Bel dan eerst met 06 22614077.

Deelname aan specialisatie na consultatie hoofdtrainer en specialisatietrainer.  
Structureel vindt er het eerste half uur een algemene warming-up plaats, daarna het specialisatieprogramma.

**Algemene basistraining (Koen Konings/René Hollemans):**

Dinsdag 18:30 - 19:30 uur (Baan - Koen)

Donderdag 18:30 – 19:30 uur (Baan - Koen)

Zaterdag 11:00 – 12:00 uur (Baan - René)

Zaterdag 9:30 - 11: (AB-junioren kunnen aansluiten bij bostraining C-junioren - Erwin/René)

**Specialisatietraining kogel/discus (Rini Marijnissen):**

Donderdag 18:45 – 20:45 uur

**Specialisatietraining hoog (Teus Klein):**

Donderdag 18:30 – 20:30 uur

Zondag 09:30 – 11:00 uur

**Specialisatietraining sprint/ver (Frans Krechting):**

Dinsdag 18:30 - 20:00 uur

**MILA-training (Cor Oerlemans):**

Dinsdag en donderdag – 18:30 – 20:00 uur

**Krachtraining (Sjaak Ruhl):**

Maandag 19:30 – 20:30 uur

**Masters- en seniorenloopgroep (Hans van der Horst)**

Dinsdag en donderdag van 18.30 – 20.00 uur

Zondag bostraining van 08.30 tot ca. 10.30 uur

**Leeftijdscategorieën**

In de atletiek zijn de atleten in verschillende leeftijdscategorieën ingedeeld. Bij de afdeling wedstrijdsport ziet de indeling er als volgt uit:

Seizoen start op 1 november.

Wanneer:

B-junioren in het jaar dat men 16 wordt

A-junioren in het jaar dat men 18 wordt

Senioren in het jaar dat men 20 wordt

Dames masters op de dag dat men 35 wordt

Heren masters op de dag dat men 35 wordt

**Voor informatie kan je contact opnemen met Monique Snuverink 06-52895397  
Of mail [jeugd@thor-roosendaal.nl](mailto:jeugd@thor-roosendaal.nl)**