Trainingsmomenten per leeftijdscategorie (najaar):

Groep	Doelgroep	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Atvome.be	Atleten met beperking		19u00-20u00					
Kangoeroes	°2014-2015			17u30-19u00		18u30-20u00		
Benjamins	°2012-2013			17u30-19u00		18u30-20u00		
Pupillen	°2010-2011			17u30-19u00		18u30-20u00	10u00-11u30: Werptraining	
Miniemen + Cadetten	°2008-2009	19u00-20u00 Duurloop + stabilisatieoef		17u30-19u00		18u30-20u00	10u00-11u30: Werptraining	
Cadetten	°2006-2007		18u30-20u00 (+ disciplines)		18u30-20u00 (+ disciplines)		10u00-11u30: Werptraining	
Sprint/horden (Vanaf scholier)	°2005 en vroeger		19u00-20u30: werptraining	17u30-19u00		19u00-20u30		10u00-11u30
Halve fond (Vanaf scholier)	°2005 en vroeger		19u00-20u30: werptraining	17u30-19u00		19u00-20u30		10u00-11u30
Fond (Vanaf scholier)	°2005 en vroeger	19u00-20u30	19u00-20u30: werptraining	19u00-20u30		19u00-20u30		09u00-10u30
Joggers	°2002 en vroeger	19u00-20u30				19u00-20u30		
Springtraining (Start nog te bepalen)	°2005 en vroeger							10u00-11u30: