

Groep	Doelgroep	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>Atvome.be</b>	Atleten met beperking		19u00-20u00					
<b>Kangoeroes</b>	°2016-2017			17u30-19u00		18u30-20u00		
<b>Benjamins</b>	°2014-2015			17u30-19u00		18u30-20u00		
<b>Pupillen</b>	°2012-2013			17u30-19u00		18u30-20u00	10u00-11u30: kampnummers	
<b>Miniemen</b>	°2010-2011			17u30-19u00		18u30-20u00	10u00-11u30: kampnummers	
<b>Cadetten</b>	°2008-2009	19u00-20u00 Duurloop + stabilisatieoef		17u30-19u00		18u30-20u00	10u00-11u30: kampnummers	
<b>Sprint/horden</b>	°2007 en vroeger	Even weken: 19u00-20u00	19u00-20u30: werptraining	17u30-19u00		19u00-20u30		Oneven weken: 9u00-10u30
<b>Halve fond</b>	°2007 en vroeger	19u00-20u00	19u00-20u30: werptraining	17u30-19u00		18u30-20u30		
<b>Fond</b>	°2007 en vroeger	19u00-20u00	19u00-20u30: werptraining	19u00-20u30		18u30-20u30		9u00-10u30
<b>Joggers</b>	°2004 en vroeger	19u00-20u00				19u00-20u30		