



Provinciale randoritrainingen

2020
U11-U13

De provincie richt specifieke trainingen in voor de jeugd van al onze West-Vlaamse clubs. De trainingen vinden plaats op de volgende zaterdagen:

Januari	18
Februari	22
Maart	21
April	18
Mei	9

September	26
Oktober	17
November	28
December	19

Waar? Atlantahal, Oude Rozebeeksestraat 55 te Hooglede.
 Uren? Van **14** tot **16 uur**.
 Voor wie? Judoka's van 9 tot 12 jaar.
 Vanaf gele gordel.

Doelstellingen?

- Aanvullende training op de clubtrainingen.
- Training legt de nadruk op kracht, uithouding, snelheid en techniek.

De trainingen U13 tellen mee voor een punt bij het opmaken van de Beker van West-Vlaanderen.

Meer info op de provinciale website:

www.vjf.be

(doorklikken op West-Vlaanderen)

Provinciale randoritrainingen

2020
U11-U13

De provincie richt specifieke trainingen in voor de jeugd van al onze West-Vlaamse clubs. De trainingen vinden plaats op de volgende zaterdagen:

Januari	18
Februari	22
Maart	21
April	18
Mei	9

September	26
Oktober	17
November	28
December	19

Waar? Atlantahal, Oude Rozebeeksestraat 55 te Hooglede.
 Uren? Van **14** tot **16 uur**.
 Voor wie? Judoka's van 9 tot 12 jaar.
 Vanaf gele gordel.

Doelstellingen?

- Aanvullende training op de clubtrainingen.
- Training legt de nadruk op kracht, uithouding, snelheid en techniek.

De trainingen U13 tellen mee voor een punt bij het opmaken van de Beker van West-Vlaanderen.

Meer info op de provinciale website:

www.vjf.be

(doorklikken op West-Vlaanderen)