



Beste Atleet, trainer, ouder,

Op 1 oktober 2011 starten we met een nieuwe reeks trainingen voor beloftevolle jongeren in Athletes Care Antwerpen.

In deze mail brengen wij u op de hoogte van de praktische zaken omtrent deze trainingen.

Hoe gaan we te werk?

- Tijdens het eerste deel van het jaar (oktober, november, december) bereiden we de jonge atleten voor op het seizoen door het optrainen van de basiseigenschappen. Kracht, conditie en stabiliteit komen op de eerste plaats.
- De atleten werken hun trainingsschema's af onder toezicht van gediplomeerde trainingsdeskundigen die de atleten ten allen tijden bijstaan met hulp en advies.
- De trainingen starten om 10u00 (aanwezigheid 09u45) met een gezamenlijke opwarming. Indien nodig wordt de groep gesplitst volgens leeftijd. De oudere groep begint met de circuittraining. De jongere groep start met stabiliteit en retraining en doet circuittraining wanneer de oudere groep naar de fitness gaat.
- Tijdens de herfstvakantie wordt geen training gegeven.

Het ACA- team:

Trainingsdeskundige:

- o *Rik Coveliers*

Trainingsdeskundige

Kinesisten:

- o *Karen Van Havere*
- o *Jeroen van de Velde*

Sport- en manueel therapeut

Kinesitherapeut

Sportmedische opvolging:

- o *Pat Viroux*

Sportkinesitherapeut



Praktische informatie

- Aanvang: Zaterdag oktober 2011
- Laatste training: Zaterdag 17 december 2011
- Aantal trainingen: 10 over 3 maanden (1 okt, 8 okt, 15 okt, 22 okt, 12 nov, 19 nov, 26 nov, 3 dec, 10 dec, 17 dec)
- Kosten:

	<i>Pakket 10 trainingen</i>	<i>Training per training</i>
<i>Gebruik Faciliteiten (ACA + Fitness)</i>	€30 / maand: $30 * 3 = 90$	€10 / training
<i>Trainingen</i>	€20 / training: $20 * 10 = 200$	€25 / training
Totaal	€ 290	€ 35 / training

Indien u vragen en/of opmerkingen hebt kan u mij steeds bereiken via mail (Rik.Coveliers@acantwerpen.be) of via telefoon op 0477.872.546.

Met sportieve groeten,

Rik Coveliers
 Trainingsdeskundige &
 Sportief coördinator
 Athletes care Antwerpen
 Slachthuislaan 74
 2060 Antwerpen
 +32477872546