**Aanmelding voor WATT indoortrainingen 2017/18**

Afgelopen jaren hebben we in de winters speciale indoortrainingen trainingen aangeboden in de atletiekhal van LAZ Rhede (Bocholt – <http://www.laz-rhede.com/>). De trainingen waren bestemd voor talentvolle atleten, junioren A, B en C. Zo ontstond WATT (Winter Atletiek Training Team). Van oorsprong zijn de atleten uit de verenigingen ASV Eibergen, Argo Doetinchem, AVA’70 Aalten, Archeus Winterswijk, AV Rijssen, AC-Tion Enschede, AV Haaksbergen, MPM Hengelo, AV Losser, SISU Almelo en Atletico’73 Gendringen uitgenodigd. Door sportieve successen en enthousiasme onder deelnemende atleten gaan we ook deze winter weer verder met de WATT. <https://www.facebook.com/pages/WATT-Winter-Atletiek-Training-Team/1494325804188656>

De trainingsperiode die bestaat uit 10 zaterdagen begint op 28 oktober 2017 en eindigt op 10 maart 2018. De trainingen duren 2 uur, hierbij kan je de voorkeur geven om van 12.00 tot 14.00 te trainen of van 14.00 tot 16.00.

De trainingen vinden plaats in een verwarmde atletiekhal met kunststofvloer die geschikt voor gebruik van spikes. De opbouw van het programma is als volgt verdeeld: 20 min warming-up - 5 minuten pauze – 75 minuten technisch onderdeel – 5 minuten pauze – 15 minuten plyometrie. De trainingen worden verzorgd door gespecialiseerde trainers van verschillende regionale verenigingen. De trainingen zijn gericht op verbetering van de techniek bij het springen, hordenlopen en de werp onderdelen. Bij elke training wordt er ook aandacht aan snelheid, explosieve kracht, lenigheid, algemeen motorisch behendigheid en core-stabiliteit besteed. Het is de bedoeling dat dit programma een aanvulling is van de trainingen die je doordeweeks bij je eigen vereniging krijgt.

De trainingen zijn bestemd voor atleten die hebben deelgenomen aan Nationale kampioenschappen of een kans hebben daar aan mee te doen. Het maximale aantal deelnemers in hal is 30. De training wordt verdeelt in 4 kleine groepen: hoogspringen in combinatie met verspringen en hinkstappen, werpen, polsstokhoogspringen, horden/sprint. In het geval van meer dan 30 aanmeldingen of meer dan 8 aanmeldingen per onderdeel wordt er door WATT trainers een selectie gemaakt of verdeling aangepast.

Kosten voor deelname aan de trainingen zijn: 100,- Euro per winterperiode (10 trainingen: 28/10, 11/11, 25/11, 9/12 officiële indoorwedstrijd springen, 16/12, 13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 10/3). Er worden 3 extra workshops aan de trainingen gekoppeld bijvoorbeeld loopanalyse en cor stabiliteit, maximale kracht. Datums van de trainingen zijn vooral gekozen voor de atleten die op de vrijdagavond in Hengelo meedoen aan de trainingen van de Twentse atletiek.

***Voor meer informatie: Honza Valenta, 06 36296389***

***------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------*Aanmeldingsformulier versturen voor 30sept. 2017 naar Honza:** **valentajan@hotmail.com****Achternaam: Voornaam: Geboortejaar: Vereniging:**

 ……. ……. …… ……

**Ik wil graag deelnemen aan volledig programma van 10 trainingen voor onderdeel. *Één keuze is mogelijk,******schrijf ook je PR.***

* *Hoogspringen (verspringen) 12.00 – 14.00 Hoogspringen (verspringen) 14.00 – 16.00*
* *XXX Polsstokspringen (eigen polsstok nodig) 14.00 – 16.00*
* *Horden / sprint 12.00 – 14.00 Horden / sprint 14.00 – 16.00*
* *Werpen 12.00 – 14.00 Werpen 12.00 – 14.00*

Mijn aanmelding is doorgesproken met mijn trainer ………………………. in onze vereniging.

Mailadres: … Telefoon: …

Andere wensen:

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Heb je ook nog de belangstelling voor een aanvullende optie van 5 trainingen in duur van 3 uur van 12.00 tot 15.00 op zaterdag 21 oktober, 18 november, 2 december, 20 januari en 3 maart – in prijs van 80 Euro: Stuur apart mail naar Honza.**