LOMMEL
OLIMPIC

29 September 2019

TACT trainers aanwezig

Ben D

14:00	ver
14:30	60m
14:45	hockey
15:30	hoog
17:00	3x600m

Pup D

14:00	hoog
14:45	kogel
15:30	discus
16:00	60m
16:15	hockey
17:00	3x600m

Min D

14:00	hoog
14:45	discus
15:15	150m
15:30	kogel
16:15	ver
16:45	80m
17:00	3x600m

Ben H

14:00	hockey
14:30	60m
14:45	hoog
15:30	ver
17:00	3x600m

Pup H

14:00	kogel
14:45	hoog
15:30	hockey
16:00	60m
16:15	discus
17:00	3x600m

Min H

14:00	discus
14:45	ver
15:15	150m
15:30	hoog
16:00	kogel
16:45	80m
17:00	3x600m

Wees zeker **ten laatste 45 min.** voor je eerste discipline aanwezig.
Keuze van disciplines vrij te kiezen door atleet. Alles is ten zeerste af te raden!

Gemeenschappelijke opwarming met trainers start stipt om 13.20u

www.facebook.com/AtletiekclubTact

www.atletiekclub-tact.be