

# Trainingen Herenthoutse atletiekclub 2025-2026

<b>Maandag</b>	<b>Recreanten 5-10-15km + Start to Run</b> Vanaf scholier °2010	19.00-20.00
	<b>Halflange en lange afstand</b> Vanaf miniem °2013	19.00-20.00
	<b>Spurt- en kampnummers</b> Vanaf cadet °2012	20.00-21.30
<b>Dinsdag</b> (enkel mei, juni, juli, augustus)	<b>Spurt- en kampnummers (competitie)</b> Vanaf scholier °2010	19.00-21.00 hordentraining
<b>Woensdag</b>	<b>Jeugd:</b> Kangoeroes °2020-2019 Benjamins °2018-2017 Pupillen °2016-2015 Miniemen °2014-2013	18.45-19.45
	<b>Recreanten (5-10-15km) + Start to Run</b> Vanaf scholier °2010	18.45-19.45
	<b>Halflange en lange afstand</b> Vanaf cadet °2012	19.30-21.00
	<b>Spurt- en kampnummers</b> Vanaf cadet °2012	20.00-21.30
<b>Vrijdag</b>	<b>Jeugd:</b> Benjamins °2018-2017 Pupillen °2016-2015 Miniemen °2014-2013	18.00-19.00
	<b>Recreanten 5-10-15km</b> Vanaf scholier °2010 <b>Start to Run</b> Terrein beschikbaar, niet altijd met begeleiding	19.00-20.30
	<b>Halflange en lange afstand</b> Vanaf cadet °2012	19.00-20.30
<b>Zaterdag</b>	<b>Jeugd:</b> Pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden	10.00-11.00 (horden) 11.00-12.00 (werpnummers)
	<b>Spurt- en kampnummers (competitie)</b> Vanaf cadet °2012	
<b>Zondag</b>	<b>Halflange en lange afstand (competitie)</b> Vanaf cadet °2012	10.00-12.00