

BRIEF: 20160612

22 Junie 2016

Geagte Ouers en atlete

Die landloopseisoen is hier en ons wil graag alle leerders uitnooi om te kom deelneem. Dit is 'n ideale geleentheid vir elke leerder om deel te neem aan 'n skool aktiwiteit.

Vanaf Maandag, 18 Julie 2016, oefen ons op Maandae, Dinsdae, Woensdae en Donderdae van 16:00 tot 16:45.

Die landloop-ligabyeenkomste se datums is as volg: **5 Augustus, 12 Augustus, 19 Augustus by Weltevreden Park Primary.**

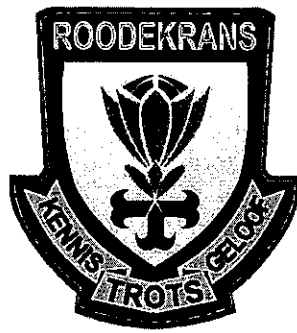
D12 is 26 Augustus by die Botaniese Tuine en 3 September is die Gautengkampioenskappe.

Daar gaan ook tydens die vakansie oefeninge wees, Ma. tot Vr. om 08:30-09:15. Aangeheg is ook 'n oefenprogram vir die atlete, wat weggaan vir die vakansie.

Groete

Me. M Marais
Organiseerder

Mr. G.G Rousseau
Hoof



LANDLOOP PROGRAM VIR VAKANSIE:

Maandag:

200m Bulte (2 stelle van 5)

80m Spoedwerk x 3

Dinsdag:

25 Minute (5min rustig, 5min vinnig, 5min rustig, 5min vinnig, 5min rustig)

3 x 25 spronge

Woensdag:

Stele van 60 x 40 sekondes. Rus 1 min tussen elkeen en 4 minute tussen stelle 1 en 2

Donderdag:

3 x 4minute rus 2min tussen in

Vrydag:

5 Minute hardloop teen 80%. Rus 2 min. x3 stelle.

Saterdag:

25 Min padwerk

Sondag:

RUS

LEKKER OEFEN

Juffrou Michelle, Juffrou Calinka en Mnr Deon

