



Kwartaal drie oefentye (Vanaf Augustus) – ons werk op 2027 ouderdomme

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag
Oggend						Opvang Sessies Tye sal deur afrigter gereël word
13:30						
15:30 –16:30	Verspring		Verspring			
16:00 –17:00	Naellope		Naellope			
16:15 –17:15	Hoogspring		Hoogspring			
16:30 –17:00 (By Laerskool Anton van Wouw)	Middel- afstande	Middel- afstande	Middel- afstande	Middel- afstande		
16:30 – 17:30		Hekkies o/10 tot o/13		Hekkies slegs o/10 tot o/13		

Waar sessies oorvleuel sal atlete die laaste paar minute verskoon word by die eerste sessie en ook die opwarming van die tweede sessie mis. Sodoende sal geen kind twee ure aanmekaar oefen nie.