

IJKTRAINING

De ijktraining bestaat zodat jij 1x per maand kan zien hoe goed het zit met je techniek en uithoudingsvermogen en of jij dit jaar een beetje progressie boekt!



Groepen binnen Slopend

Voor het gemak zijn de Slopers even ingedeeld in vier groepen:

- Nieuwelingen
- Recreanten
- Gevorderden
- Wedstrijdlopers

Hoofdijkljsten

Omdat we deze vier groepen hebben zijn er ook vier **HOOFDIJKLIJSTEN**. Door het doen van deze hoofdijkljsten kan je zien in welke groep jij thuishoort. Als jij zo'n hoofdijkljst af kan maken binnen één ijktraining betekent dat jij thuishoort in de lijst die je net af kan maken. Bijvoorbeeld: Je haalt de Gevorderden-ijklijst net in één training, dan mag je dus jezelf in de groep Gevorderden plaatsen.

Tevens geven deze ijklijsten ook aan op welke tijden je het best kan trainen:

Ben je nieuw bij Slopend:

- Maandag Recreanten (18:00-19:30)
- Woensdag Eerstejaars (18:00-19:30)
- Donderdag (18:30-20:30)

Haal je de Recreanten-ijklijst:

- Maandag Recreanten (18:00-19:30)
- Alle gezamenlijke trainingen

Haal je de Gevorderden-ijklijst binnen één ijktraining:

- Maandag Gevorderden (19:00-20:30)
- Alle gezamenlijke trainingen (trainingen van 1 uur voor intensievere training)

Haal je de Gevorderden-ijklijst makkelijk binnen één ijktraining of de Wedstrijd-ijklijst:

- Maandag Gevorderden (19:00-20:30)
- Woensdag Wedstrijd (18:30-20:30)
- Alle gezamenlijke trainingen (trainingen van 1 uur voor intensievere training)

Themalijsten

Er is een grote kans dat je binnen een maand niet zo'n grote progressie boekt dat je van een groep naar een andere groep kan gaan. Het is dan ook een beetje saai om een bepaalde hoofdlijst meerdere maanden achter elkaar te doen. Daarom zijn er ook **THEMALIJSTEN** per groep gemaakt en in de maak. Zo zullen er bijvoorbeeld themalijsten kunnen komen met de namen: Beltrumlijst (waar allemaal hindernissen staan die in Beltrum voor komen) of de Armenknaller (een lijst met alleen maar armhindernissen zoals enteren, triangels en korte touwtjes).

Hoor je dus thuis in een bepaalde groep, dan kan je ervoor kiezen om een themalijst uit die groep te doen tijdens een ijktraining. Bijvoorbeeld: Je bent recreant, maar de Gevorderden-ijklijst is nog net iets te hoog gegrepen. Dan kan je er dus voor kiezen om 1 van de themalijsten uit de groep Recreanten te gaan doen tijdens een ijktraining!

Kleurcodes

Om het nog extra makkelijk te maken heeft elke groep een eigen kleur:

Nieuwelingen: Geel

Recreanten: Groen

Gevorderden: Blauw

Wedstrijdlopers: Rood