

PROFESIONELE AFRIGTER/ (SKOOLAFRIGTER)	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
NAELLOPE Charl du Toit	14:30-15:30 (by Markötter)	14:30-15:30		14:30-15:30	
NAELLOPE: KONDISIONERING* (Mitzi Marais)	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30		
MIDDELAFSTANDE Jacques van Rensburg (Nina Reynolds)	14:30-15:30		14:30-15:30	17:15-18:15 (by Markötter)	06:00-07:00 (by Markötter)
MIDDELAFSTANDE: KONDISIONERING* (Nina Reynolds)	14:30-15:30		14:30-15:30		
HEKKIES Tanya Janeke	16:00-17:00 (by Markötter)	16:00-17:00	16:00-17:00 (by Markötter)	16:00-17:00	
HOOGSPRING Anika Pretorius (Elana Kruger)		14:30-15:30		14:30-15:30	
VERSPRING Elzabé van der Watt (Johan Jacobs)	14:30-15:30		14:30-15:30		
DISKUS (DG) Brynn-Peter Kemp		14:30-15:30		14:30-15:30	
GEWIGSTOOT (GS) Rikus Retief	14:30-15:30		14:30-15:30		
SPIESGOOI (SG) Dante de Wet		14:30-15:30		14:30-15:30	

\* KONDISIONERING (NAELLOPE EN MIDDELAFSTANDE) is vir **alle veldatlete** (hoogspring, verspring, diskus, gewigstoot en spiegsgooi) en moet ten minste een sessies per week bywoon. **Hokkie- en netbalspelers wat in die hoë prestasie-oefengroep** (A- en B) is, moet twee sessies per week bywoon. Aanwesigheid sal streng gekontroleer word – vir atlete, netbal- én hokkiespelers.