
RTC NOORD ATLETIEK

Het RTC Noord Atletiek is actief in Groningen, Drenthe en Friesland. In Groningen worden twee richting aangeboden; explosief en middellange afstand (mila).

Atletiek is één van de meest veelzijdige sporten en daarom geschikt voor iedereen, er is altijd wel een onderdeel wat bij je past! Trainingen vinden plaats op de ochtend en/of eind middag/begin avond.

RICHTING EXPLOSIEF

Binnen de richting explosief worden er verschillende onderdelen van de atletiek aangeboden. Van sprinten, hordelopen, springen (o.a. verspringen en hoogspringen) tot meerkamp.

Trainingsgroepen

Onderbouw	12-15 jaar	Alle onderdelen, atletische ontwikkeling
Middenbouw	16-19 jaar	Sprint/horden, ver, hinkstapsprong
Combigroep	16-19 jaar	Meerkamp en combi's sprint/horden/hoog

RICHTING MILA

Bij de richting mila wordt er gericht op afstanden tussen de 800m en 5.000m. Er wordt niet alleen getraind op hardlopen, ook andere belangrijke trainingvormen zoals atletisch vorming, snelheid en mobiliteit komen ruimschoots aan bod.

Trainingsgroepen

Onderbouw	12-15 jaar
Middenbouw	16-19 jaar

AANMELDEN

Het RTC Noord Atletiek is wat voor jou als jij:

- Snel en explosief bent of dit graag wil worden;
- Je van hardlopen houdt en je hierin wil ontwikkelen;
- Je jezelf continu wil verbeteren;
- Je de middelbareschooltijd graag met meer sporten wil combineren

Selectie voor het RTC Noord Atletiek vindt plaats op basis van proeftrainingen bij één van de verschillende groepen. We kijken vooral naar je ambitie, enthousiasme voor atletiek/hardlopen en of je de drive hebt om jezelf te ontwikkelen/verbeteren.

Aanmelden voor de proeftrainingen kan bij hoofdcoach Sybout Wijma via coachsybout@rtcnoordatletiek.nl

We zien je graag op de atletiekbaan!

www.rtcnoordatletiek.nl