

## Trainingen: Programma maand **OKOTBOBER 2018:**

zondagen in 't Kranenbroek: 9.30 uur

woensdagen in Leisurepark de Bandert, verzamelen voor de sporthal: 19.00 uur – 20.15 uur

### **NORDIC WALKING**

Victor Mennen verzorgt op 21 oktober de training.

### **RECREANTEN LOPERS**

Datum	Trainer	Trainer	Programma		Datum	Trainer	Programma
<b>Zondag</b>	<b>groep 1,2</b>	<b>groep 3</b>			<b>Woensdag</b>	<b>1,2,3</b>	
7-10	Sandra	Nicole V	Vrije invulling		3-10	Mariëlle	Interval
14-10	John WU		Bosloop		10-10	John	Interval
21-10	Nicole	Mariëlle	Oefeningen		17-10	John	Interval
28-10	Sandra	Peet	Duurloop		24-10	John	Interval
					31-10	John	Interval

De indeling van de groepen is gebaseerd op de haalbare trainingsafstand waarbij de lopers zich goed blijven voelen. Groep 1 kan 5-6 km hardlopen, groep 2 7-10 km en groep 3 10-15 km.

### **Come & Run**

Op 19 september is de cursus Come & Run gestart.

Dit betekent dat de deelnemers gedurende 8 weken op woensdag een training volgen "In de Bandert" te Echt. Op zondag nemen de deelnemers deel aan de training in 't Kranenbroek.

De trainer(s) van Come & Run verzorgen deze training. Een gedeelte van groep 2 kan bij de training van Come & Run aansluiten.

De andere leden in groep 2 sluiten aan bij groep 3.

De trainers zorgen dat iedereen in de juiste groep traint.

### **Woensdagavondtraining recreanten**

Iedere woensdag verzorgt John een kwaliteitstraining. Na de Warming-Up en training loopscholing/techniek kunnen de lopers kiezen uit een intervaltraining of een korte duurloop in groepsverband.

### **GEVORDERDE LOPERS**

Datum	Trainer Groep I	Programma	Trainer Groep II	Programma	Datum	Trainer	Programma
<b>Zondag</b>	<b>groep 6 min/km</b>	<b>groep 6 min/km</b>	<b>groep 5 min/km</b>	<b>groep 5 min/km</b>	<b>Woensdag</b>	<b>groep I, II</b>	
7-10	Ivan	volgt	Maurice	volgt	3-10	Unitas Tr.	Interval
14-10	John WU	Bosloop		Bosloop	10-10	Unitas Tr.	Interval
21-10	Ivan	volgt	Marathon A'dam	volgt	17-10	Maurice	Interval
28-10	Ivan	volgt	Maurice	volgt	24-10	Maurice	Interval
					31-10	Maurice	Interval

De indeling van de groepen is gebaseerd op de trainingstijd per kilometer waarbij de lopers zich goed blijven voelen.

### **Woensdagavondtraining gevorderden**

Maurice of Jan-Willem verzorgen voor de lopers in Groep I en II een kwaliteitstraining.

Ook hier staat in de regel een intervaltraining op het programma.

### **Informatie gevorderde lopers:**

- 2 x per jaar trainen deze lopers voor een halve of hele marathon.
- Ivan Hendrix begeleidt de lopers die de halve marathon in 2 uur lopen (groep I). Zij trainen voor een halve of hele marathon in oktober.
- Op 21 oktober staat de (halve) marathon te Amsterdam op het programma. Maurice en Jan-Willem begeleiden deze lopers (groep II).
- Maurice zorgt in overleg met Jan-Willem en Ivan voor de programma's van de groepen I en II.

## **TRAINERS EN BEGELEIDERS 2018**

### **Hoofdtrainers:**

John Crijns	Recreanten
Maurice Ebersson	Gevorderde lopers/recreanten
e-mail: maurice.ebersson@ziggo.nl	

### **Begeleiders:**

Mariëlle Moors	Recreanten
Peet Bongers	
Nicole Sleuters	
Nicole Vreken	
Yvonne Smeets	
Jan-Willem Housmans	Gevorderde lopers
René Broens	Gevorderde lopers
Ivan Hendrix	Gevorderde lopers

### **Begeleiders Come & Run:**

Nicole Sleuters  
Sandra van Hooff  
Cor Meesters  
Yvonne Smeets  
Elvira Aerts

### **Coördinatoren trainingen:**

Yvonne Smeets → Come & Run en nieuwe leden  
Tel. 06-12695943, e-mail: yvonnejohan@ziggo.nl

Peet Bongers → Trainingen en nieuwe leden  
Tel. 06-15024194, e-mail: peet.bongers@gmail.com

### **Trainingsadviezen**

John Crijns  
Maurice Ebersson  
Tel. 06-25475927, e-mail: maurice.ebersson@ziggo.nl

### **Trainingschema's**

Maurice Ebersson  
Tel. 06-25475927, e-mail: maurice.ebersson@ziggo.nl