Trainingen: Programma maand NOVEMBER 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 18 november de training.

RECREANTEN LOPERS

Datum	Trainer	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	**groep 1**	**groep 2**	**groep 3**		**Woensdag**	**1,2,3**	
4-11	Yvonne	Mariëlle	Peter	Vrije invulling	7-11	C&R en John	Interval
11-11	John WU			Bosloop	14-11	John	Interval
18-11	Cor	René	Mariëlle	Oefeningen	21-11	John	Interval
25-11	Sandra	Peet	geen	Duurloop	28-11	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.

Vervolg Come & Run

Op 19 september is de cursus Come & Run gestart. Op 7 november vindt de laatste training plaats en sluiten wij de cursus gezellig samen af in het Sportcafé. De deelnemers, die lid worden van R.V. Kranenbroek, gaan verder in groep 1. 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	Programma	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	**groep I**		**groep II**		**Woensdag**	**groep I, II**	
4-11	geen	volgt	Maurice	volgt	7-11	J-W	Interval
11-11	John WU	Bosloop		Bosloop	14-11	J-W	Interval
18-11	Ivan	volgt	Maurice	volgt	21-11	Maurice	Interval
25-11	geen	volgt	J-W	volgt	28-11	Maurice	Interval

Voor Groep I is het gemiddelde trainingstempo bij een duurloop 6 min/km, bij groep II is het gemiddelde trainingstempo bij een duurloop 5 min/km.

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 in ieder geval voor een halve of hele marathon.
- 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 Eberson	Gevorderde lopers/recreanten

e-mail: maurice.eberson@ziggo.nl

Begeleiders:

Mariëlle Moors	Recreanten
Peet Bongers	
Nicole Sleuters	
Nicole Vrehen	
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 Eberson
Tel. 06-25475927, e-mail: maurice.eberson@ziggo.nl

Trainingsschema's

Maurice Eberson
Tel. 06-25475927, e-mail: maurice.eberson@ziggo.nl