

Trainingen: Programma maand **DECEMBER 2018:**

zondagen in 't Kranenbroek: 9.30 uur

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

NB: WOENSDAGAVOND 26 DEC (TWEDE KERSTDAG) VERVALT DE TRAINING

ZONDAG 30 DECEMBER VERVALT DE TRAINING IVM ONZE SYLVESTERLOOP OP 'T REUTJE OP 31 DEC

NORDIC WALKING

Victor Mennen verzorgt op 16 december de training.

RECREANTEN LOPERS

Datum	Trainer	Trainer	Trainer	programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 1	groep 2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
2-12	Yvonne	Yvonne	Nicole V	Vrije invulling	5-12	John	Interval
9-12	John WU			Bosloop	12-12	John	Interval
16-12	Nicole V.			Oefeningen	19-12	John	Interval
23-12	René			Duurloop	26-12	GEEN TRAINING	
30-12	GEEN TRAINING						
31-12 SYLVESTERLOOP							

De indeling van de groepen is gebaseerd op de trainingsduur of de haalbare trainingsafstand waarbij de lopers zich goed blijven voelen. Groep 1 kan circa 0,5 uur in een rustig duurlooptempo hardlopen. Groep 2 kan 7-10 km en groep 3 10-15 km.

Vervolg Come & Run

Iedere week maken wij de duurloop iets langer. De deelnemers sluiten in december aan bij groep 2.

De groepen 1 en 2 doen lopen gezamenlijk in, doen samen de Warming-Up en na de kerntraining samen de Cooling Down.

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	Trainer	Trainer	programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 1		Groep 2		Woensdag	groep I, II	
2-12	Ivan	volgt	Ivan	volgt	5-12	Maurice	Interval
9-12	John WU	Bosloop		Bosloo[12-12	Maurice	Interval
16-12	Ivan	volgt	Maurice	volgt	19-12	Maurice	Interval
23-12	Ivan	volgt	J-W	volgt	26-12	GEEN TRAINING	
30-12	GEEN TRAINING						
31-12	SYLVESTERLOOP						

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

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.

Sylvesterloop

Op 31 december staat onze Sylvesterloop op het programma. In samenwerking met Running Roerdalen sluiten wij dan het jaar op een sportieve wijze af met een trainingsloop, waarna wij het jaar afsluiten met een gezellig samenzijn. Informatie over deze loop op de website bij nieuws.

De training van zondag 30 december vervalt in verband met de Sylvesterloop.

Wedstrijd Annendaalloop

Op 20 januari 2019 wordt de Annendaalloop gehouden.

Zie <https://www.runningroerdalen.nl/annendaalloop/>.

Deze mooie loop in Posterholt wordt jaarlijkse druk bezocht door de Kranenbroekers. De loop is lekker dichtbij en haalbaar voor iedereen binnen de vereniging vanwege de mogelijkheden voor de 5 km, 10,5 km en de halve marathon.

Om te zorgen dat de Kranenbroekers goed voor de dag komen, bieden wij de mogelijkheid om in clubverband voor deze

wedstrijd te trainen. En wel als volgt;

- Met de Come & Run deelnemers (de nieuwelingen) richten wij ons op de 5 km.
- De andere leden binnen de groep **Recreanten** kunnen het trainingsschema voor de 10,5 km volgen. Dit schema wordt op korte termijn onderstaand geplaatst.
- De trainers passen het schema in op de trainingen.
- De groep **Gevorderden** volgt de programma's die aangereikt worden door de trainers (10,5 km of de halve marathon).

Zien wij jou aan de start bij de openingsklassieker van het jaar op 20 januari 2019?

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