

PROGRAMMA TRAININGEN JANUARI 2019

Locaties

Op zondag in 't Kranenbroek: 9.30 uur – 10.45 uur.

Op woensdag in Leisurepark de Bandert (verzamelen voor de sporthal): 19.00 uur – 20.15 uur.

NORDIC WALKEN:

Trainer op **27 januari** 2019: Victor Mennen.

HARDLOPEN: RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 1,2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
				2-1	John	Interval
6-1	Yvonne	Peet	Vrije invulling	9-1	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
13-1	John WU		Bosloop	16-1	John	Interval
20-1	Mariëlle	Mariëlle	Oefeningen	23-1	John	Interval
27-1	Peet	Nicole S.	Duurloop	30-1	John	Interval

TRAININGEN ZONDAGEN:

De indeling van de groepen is gebaseerd op de trainingsduur of de haalbare trainingsafstand waarbij de lopers zich goed blijven voelen.

Groep 1,2 kan circa 45 tot 60 minuten in een rustig duurlooptempo hardlopen (afstand 5 tot 8 km).

Groep 3 kan 60 tot 90 minuten aan (afstand > 8 km).

TRAININGEN WOENSDAGEN:

- John verzorgt een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining.
- Nicole V. verzorgt iedere 2^e woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van John.

HARDLOPEN: (1/2) MARATHONLOPERS

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 4	groep 5		Woensdag	groep 4,5	
				2-1	Maurice	Interval
6-1	Ivan	Maurice	Via app	9-1	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
13-1	John WU		Bosloop	16-1	Maurice	Interval
20-1	Geen	Geen	Annendaalloop	23-1	Maurice	Interval
27-1	Ivan	Maurice	Via app	30-1	Maurice	Interval

TRAININGEN ZONDAGEN:

De indeling van de groepen is gebaseerd op de maximale tijd op de ½ marathon.

Groep 4 loopt de ½ marathon in maximaal 2 uur.

Groep 5 loopt de ½ marathon in maximaal 1 uur 40 minuten.

TRAININGEN WOENSDAGEN

- Maurice verzorgt een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining.
- Nicole V. verzorgt iedere 2^e woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van Maurice.

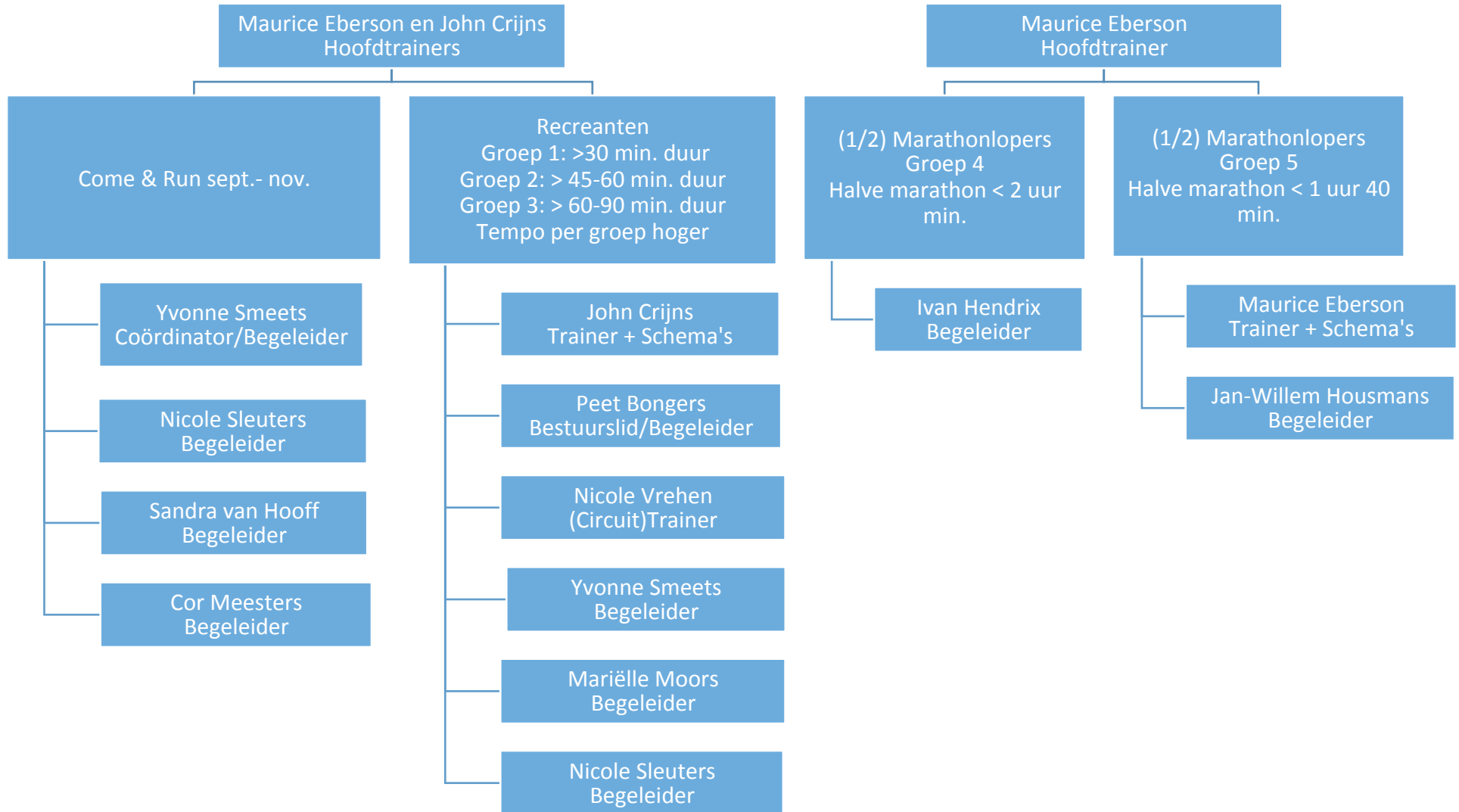
WEDSTRIJD VAN DEZE MAAND:

Op 20 januari 2019 is de Annendaalloop te Posterholt.

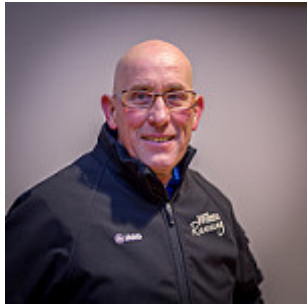
De (1/2) Marathonlopers trainen voor deze loop. Voor de 10,5 km lopers is een trainingsschema opgesteld.

De trainers van de Recreanten bieden dit actief aan. Voor meer informatie verwijzen wij naar de rubriek **NIEUWS** op de website.

OVERZICHT TRAINERS EN BEGELEIDERS VAN RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK



OVERZICHT TRAINERS EN BEGELEIDERS VAN RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK



John Crijns



Maurice Ebersson
Maurice.ebersson@ziggo.nl
06-25475927



Peet Bongers
Peet.bongers@gmail.com
06-15024194



Yvonne Smeets
Yvonnejohan@ziggo.nl
06-12695943



Nicole Sleuters



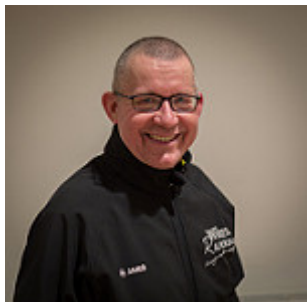
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vrehan