

## PROGRAMMA TRAININGEN MAART 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 **17 MAART** 2019: Victor Mennen.

### HARDLOPEN: RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
<b>Zondag</b>	<b>groep 1,2</b>	<b>groep 3</b>		<b>Woensdag</b>	<b>groep 1,2,3</b>	
3-3	Nicole V.	John	Oefeningen	6-3	John	Interval
10-3	WU John		Bosloop	13-3	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
17-3	Peet	Yvonne	Vrije invulling	20-3	John	Interval
24-3	Peet	Nicole S.	Duurloop	27-3	John	Interval
31-3	Nicole V.		Duurloop			

### 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<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van John.

## HARDLOPEN: (1/2) MARATHONLOPERS

Datum	Communicatie trainers en programma via mail	Datum	Trainer	Programma
<b>Zondag</b>	<b>groep 4,5</b>	<b>Woensdag</b>	<b>groep 4,5</b>	
3-3	Zie schema halve of hele marathon.	6-3	Maurice/J-W	Interval
10-3	Bosloop	13-3	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
17-3	Idem	20-3	Maurice	Interval
24-3	Idem	27-3	Maurice/J-W	Interval
31-3	Idem			

### 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.

De communicatie over de trainers en het programma volgt voor de groepen per e-mail. Het schema voor de halve - en hele marathon wordt gevolgd.

Dit ter voorbereiding op de Heuvelland Marathon, de Venloop of de Marathon van Rotterdam.

### TRAININGEN WOENSDAGEN

- Maurice of J-W verzorgen een training gebaseerd op het schema voor de halve en hele marathon.
- Nicole V. verzorgt iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van Maurice.

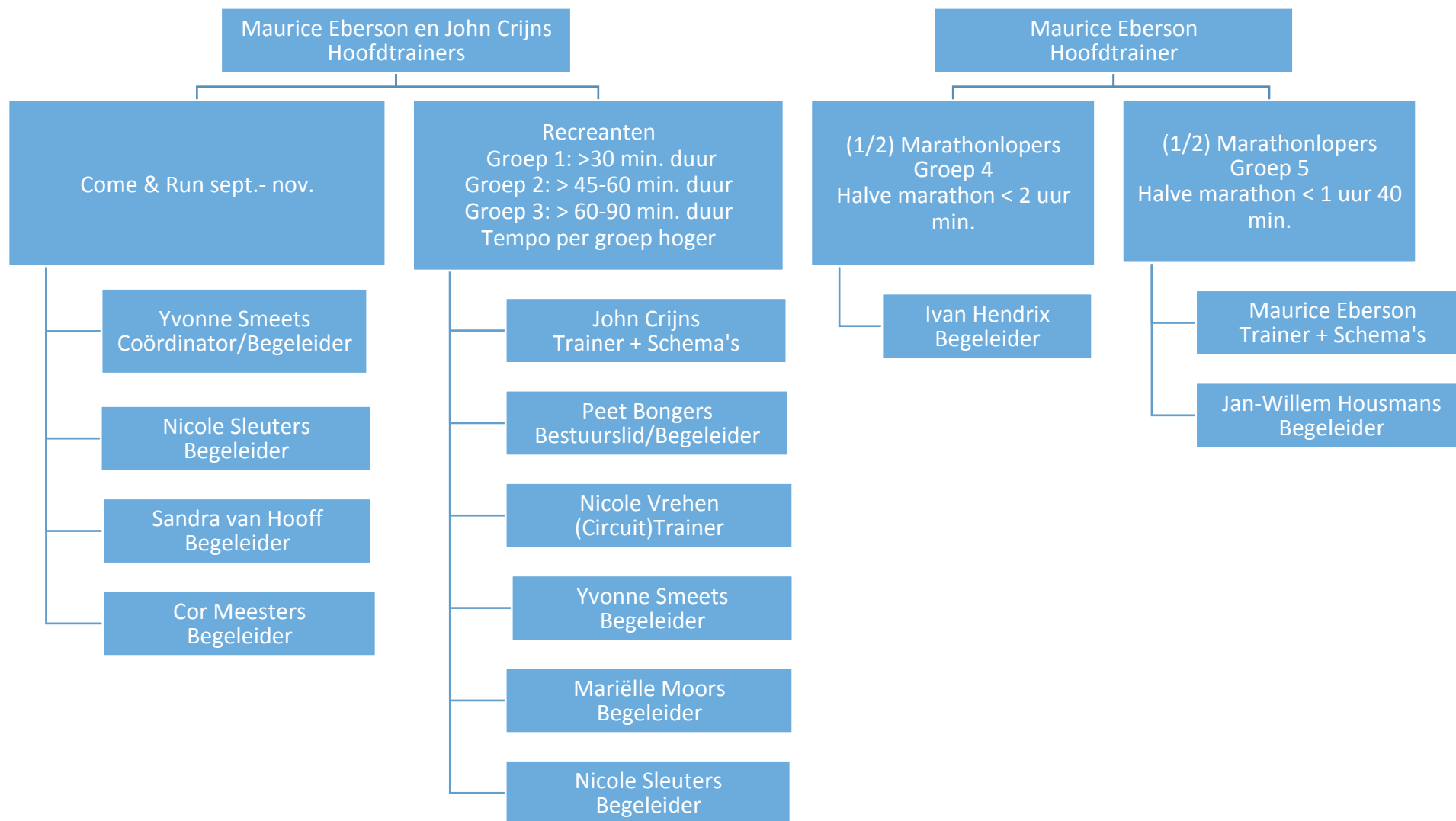
### WEDSTRIJD VAN DEZE MAAND:

Wij bieden leden de gelegenheid om samen voor een wedstrijd te trainen. De Heuvelland Marathon (17-3), de Venloop (31-3) en de Marathon van Rotterdam (7-4) zijn de wedstrijden waar veel leden aan deelnemen.

Ter voorbereiding wordt een schema gevolgd. Zie hiervoor de rubriek **NIEUWS** op de website. Bij de recreanten houden de trainers rekening met de leden die zich hebben ingeschreven voor de 10 km van de Venloop.

Als het enigszins mogelijk is, passen zij de trainingen hierop aan.

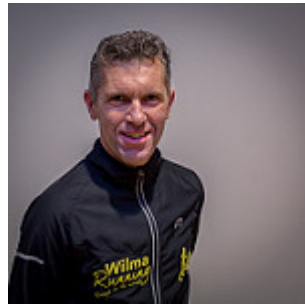
## OVERZICHT TRAINERS EN BEGELEIDERS VAN RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK



## 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



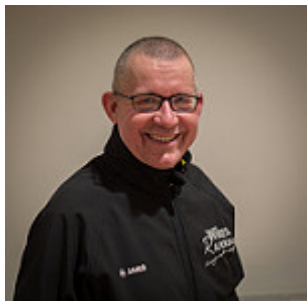
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vreken