PROGRAMMA TRAININGEN APRIL 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.

Let op:! Vanaf 17 april trainen wij op woensdag weer in ’t Kranenbroek van 19.00 uur – 20.15 uur.

NORDIC WALKEN:

Trainer op **28 april** 2019: Victor Mennen.

HARDLOPEN: RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	**groep 1,2**	**groep 3**		**Woensdag**	**groep 1,2,3**	
				3-4	John	Interval
7-4	Nicole S.	Yvonne	Vrije invulling	10-4	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
14-4	Bosloop			17-4	John	Interval
21-4	Marielle	Peet	Vrije invulling	24-4	John	Interval
28-4	Nicole V.	Yvonne	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).

Let op! Op 28-4 starten wij vanaf de parkeerplaats bij V.V. St. Joost. Verdere informatie volgt.

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	Communicatie trainers en programma via mail	Datum	Trainer	Programma
Zondag	**groep 4,5**	**Woensdag**	**groep 4,5**	
	Zie ook schema marathon.	3-4	Maurice/J-W	Interval
7-4	Idem	10-4	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
14-4	Idem	17-4	Maurice/J-W	Interval
21-4	Idem	24-4	Maurice/J-W	Interval
28-4	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 Marathon van Rotterdam.
Let op! Op 28-4 starten wij vanaf de parkeerplaats bij V.V. St. Joost. Verdere informatie volgt.

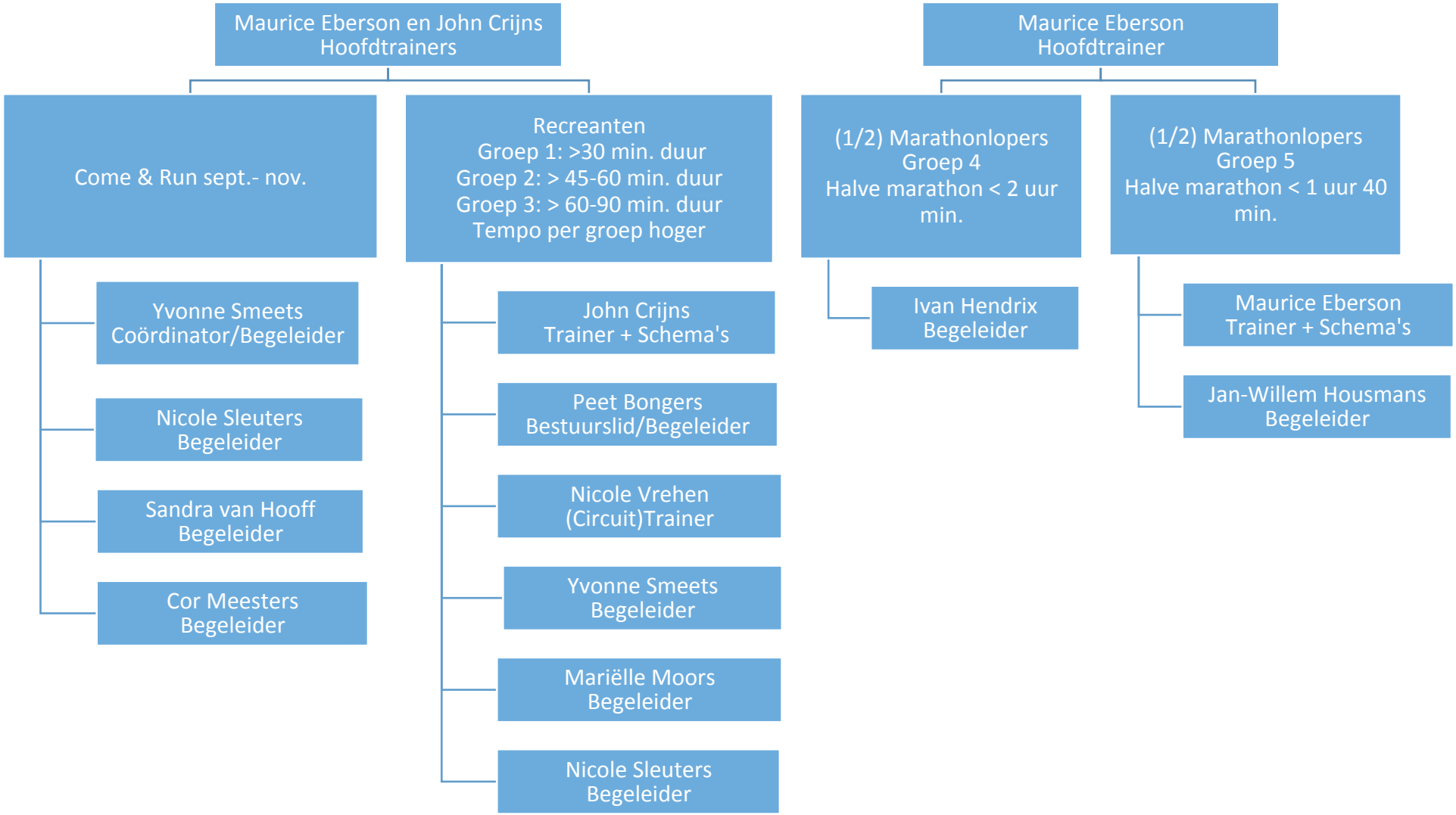
TRAININGEN WOENSDAGEN

- Maurice of J-W verzorgen een training gebaseerd op het schema voor de halve en hele marathon.
- Nicole V. verzorgt iedere 2^{e} 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 Marathon van Rotterdam (7-4) en de City Run in Roermond (28-4) zijn wedstrijden waar veel leden aan deelnemen.
Ter voorbereiding voor de marathon van Rotterdam 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 tijdens de City Run.
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 Eberson
Maurice.eberson@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 Vrehen