

PROGRAMMA TRAININGEN MEI 2019

LOCATIES:

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

Op woensdag in 't Kranenbroek: 19.00 uur – 20.15 uur.

NORDIC WALKEN:

Trainer op **19 mei** 2019: Victor Mennen.

HARDLOPEN: RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 1,2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
				1-5	Maurice	Interval
5-5	Nicole S.	Yvonne	Vrije invulling	8-5	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
12-5	Yvonne	Nicole V.	Oefeningen	15-5	John	Interval
19-5	Nicole S.	Peet	Vrije invulling	22-5	John	Interval
26-5	Nicole S.	Yvonne	Duurloop	29-5	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. Het accent tijdens de training ligt op krachtoefeningen. Deze oefeningen versterken het lichaam waardoor blessures voorkomen worden en betere trainingsresultaten worden behaald.

HARDLOPEN: (1/2) MARATHONLOPERS

Datum	Communicatie trainers en programma via mail	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 4,5	Woensdag	groep 4,5	
		1-5	J-W	Interval
5-5	Programma voor halve marathon	8-5	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
12-5	Idem	15-5	Maurice/J-W	Interval
19-5	Idem	22-5	Maurice/J-W	Interval
26-5	Idem	29-5	Maurice/J-W	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.

De communicatie over de trainers en het programma volgt voor de groepen per e-mail. Op dit moment wordt een schema van de ½ marathon gevolgd. Dit ter voorbereiding op de wedstrijd 'Maastrichts Mooiste' op zondag 16 juni aanstaande.

TRAININGEN WOENSDAGEN

- Maurice of Jan-Willem verzorgen een training gebaseerd op het schema voor de halve marathon.
- Nicole V. verzorgt iedere 2^e woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van Maurice. Het accent tijdens de training ligt op krachtoefeningen. Deze oefeningen versterken het lichaam waardoor blessures voorkomen worden en betere trainingsresultaten worden behaald.

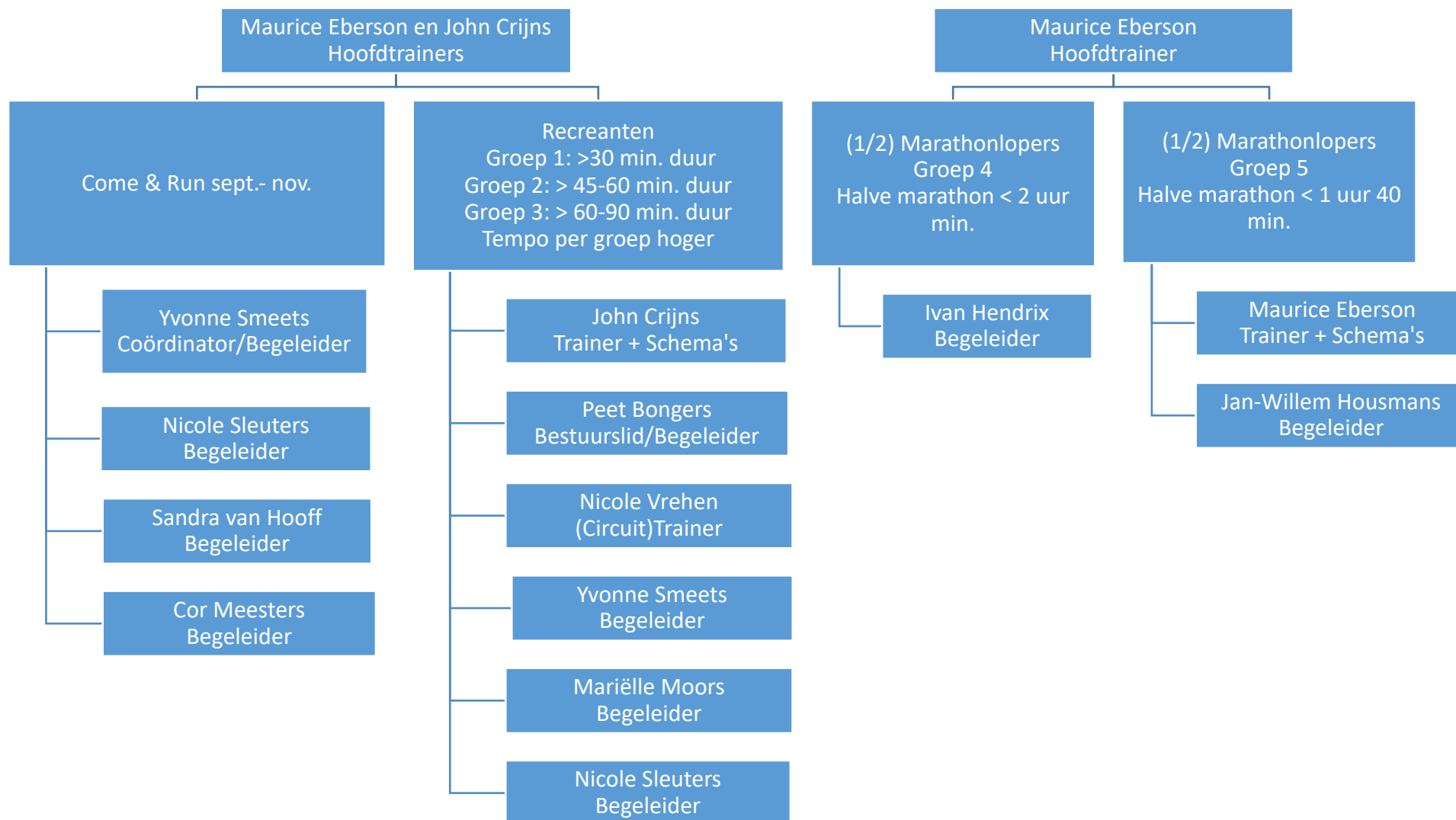
WEDSTRIJD VAN DEZE MAAND:

Wij bieden leden de gelegenheid om samen voor een wedstrijd te trainen. 'Maastrichts Mooiste' is een loop (16 juni aanstaande) waar veel leden aan deelnemen. Deelnemers kunnen kiezen uit de 5 of 10 km of een halve marathon.

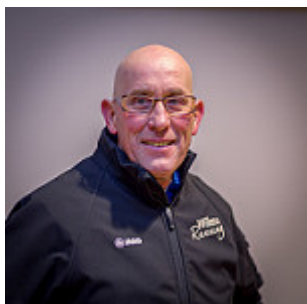
Ter voorbereiding op de 10 km en halve marathon bieden wij schema's aan. Zie hiervoor de rubriek **NIEUWS** op de website. De (1/2) marathonlopers volgen dit schema in de trainingen.

Bij de recreanten houden de trainers rekening met de leden, die zich hebben ingeschreven voor de 10 km. Als het enigszins mogelijk is, passen zij de trainingen hierop aan.

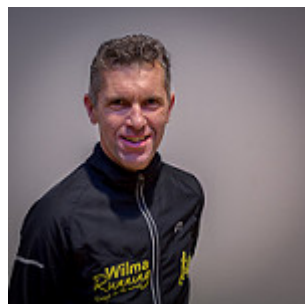
OVERZICHT TRAINERS EN BEGELEIDERS VAN RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK



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



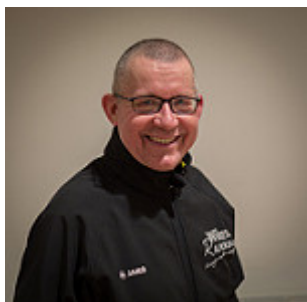
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vreken