

## PROGRAMMA TRAININGEN JULI 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:

In de maand juli is er geen trainer aanwezig.

### HARDLOPEN: RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 1,2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
				3-7	John	Interval
7-7	Mariëlle	Yvonne	Vrije invulling	10-7	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
14-7	Mariëlle	Nicole V.	Oefeningen	17-7	John	Interval
21-7	Nicole S.	John	Vrije invulling	24-7	John	Interval
28-7	Mariëlle	Nicole S.	Duurloop	31-7	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<sup>e</sup> 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	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 4,5		Woensdag	groep 4,5	
			3-7	Maurice/J-W	Interval
7-7	Ivan, Maurice of J-W	Vrije invulling	10-7	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
14-7	Ivan, Maurice of J-W	Vrije invulling	17-7	Maurice/J-W	Interval
21-7	Ivan, Maurice of J-W	Vrije invulling	24-7	Maurice/J-W	Interval
28-7	Ivan, Maurice of J-W	Duurloop	31-7	Maurice/J-W	Interval

### TRAININGEN ZONDAGEN:

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

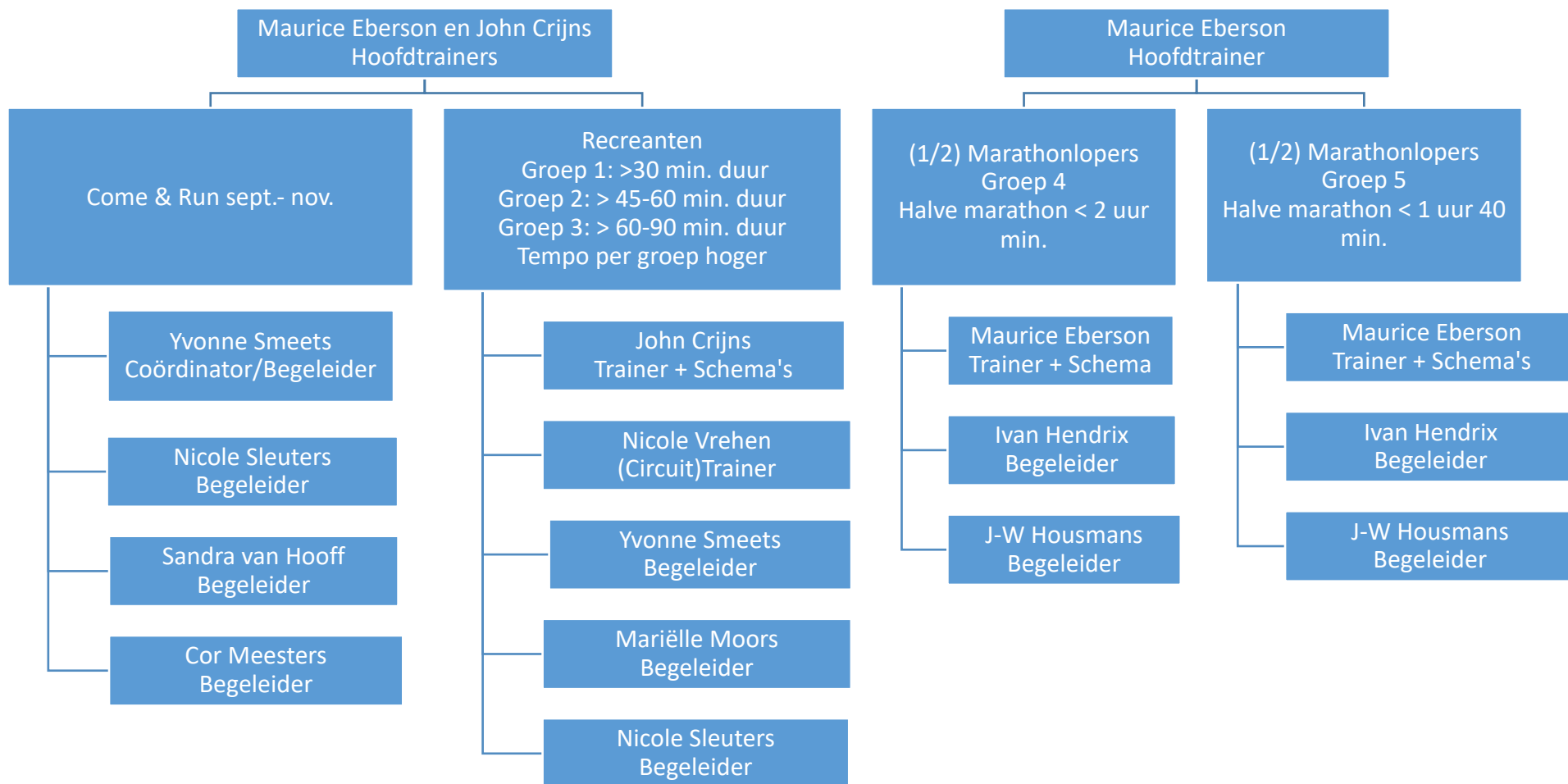
Groep 4 loopt de ½ marathon in maximaal 2 uur. Groep 5 loopt de ½ marathon in maximaal 1 uur 40 minuten.

De inhoud van de training wordt op zondag gecommuniceerd aan de groepen.

### TRAININGEN WOENSDAGEN

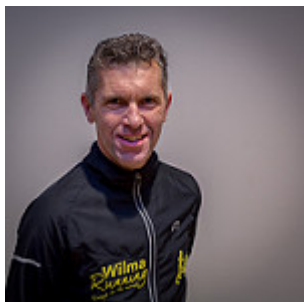
- Maurice of Jan-Willem verzorgen een training gebaseerd op het schema voor de halve marathon.
- Nicole V. verzorgt iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van Maurice. Het accent tijdens de training ligt op krachtoefeningen. Deze oefeningen versterken het lichaam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

## OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK





John Crijs



Maurice Ebersson  
[Maurice.ebersson@ziggo.nl](mailto:Maurice.ebersson@ziggo.nl)  
06-25475927



Yvonne Smeets  
Yvonnejohan@ziggo.nl  
06-12695943



Nicole Sleuters



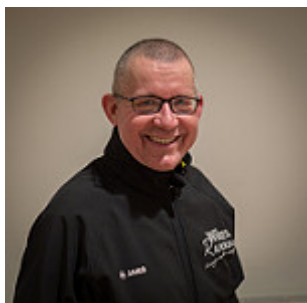
Mariëlle Moors



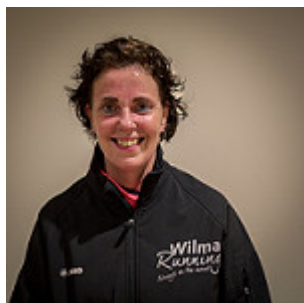
Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vrehan