

PROGRAMMA TRAININGEN AUGUSTUS 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 augustus 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	
4-8	Nicole S.	Yvonne	Vrije invulling	7-8	John	Interval
11-8	Mariëlle	Yvonne	Vrije invulling	14-8	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
18-8	Mariëlle	Nicole S.	Vrije invulling	21-8	John	Interval
25-8	Yvonne	Yvonne	Duurloop St. Joost	28-8	John	Interval

Let op! Vertrek duurloop is vanaf V.V. St. Joost.

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	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	groep 4,5		Woensdag	groep 4,5	
4-8	Ivan, Maurice of J-W	Vrije invulling	7-8	Maurice/J-W	interval
11-8	Ivan, Maurice of J-W	Vrije invulling	14-8	M/J-W en Nicole V.	Interval/Circuittraining
18-8	Ivan, Maurice of J-W	Vrije invulling	21-8	Maurice/J-W	Interval
25-8	Ivan, Maurice of J-W	Duurloop St. Joost	28-8	Maurice/J-W	Interval

Let op! Vertrek duurloop is vanaf V.V. St. Joost.

TRAININGEN ZONDAGEN:

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

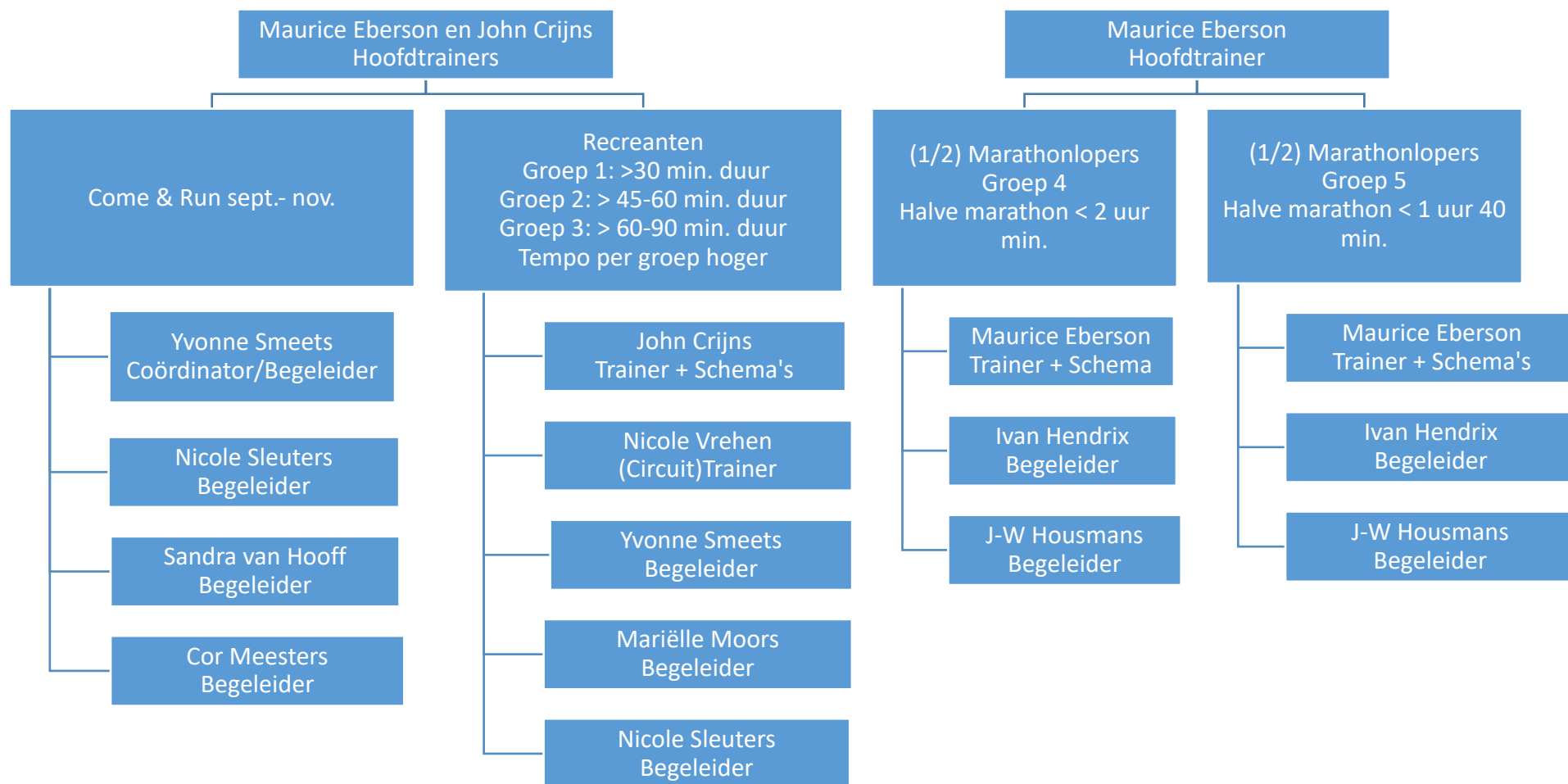
Groep 4 loopt de ½ marathon in maximaal 2 uur. Groep 5 loopt de ½ marathon in maximaal 1 uur 40 minuten.

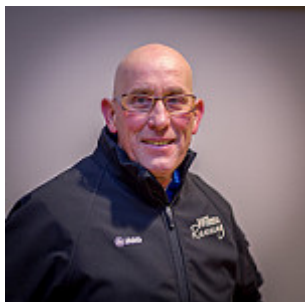
De inhoud van de training wordt op zondag gecommuniceerd aan de groepen.

TRAININGEN WOENSDAGEN

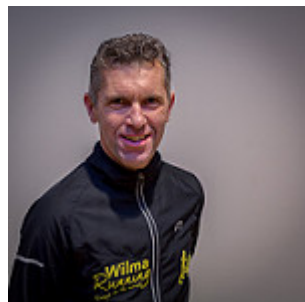
- Maurice of Jan-Willem verzorgen een training gebaseerd op het schema voor de halve marathon.
- Nicole V. verzorgt iedere 2^e woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van Maurice. Het accent tijdens de training ligt op krachtoefeningen. Deze oefeningen versterken het lichaam waardoor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

OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK





John Crijs



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



Yvonne Smeets
Yvonnejohan@ziggo.nl
06-12695943



Nicole Sleuters



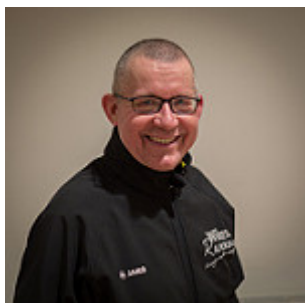
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vrehan