

## PROGRAMMA TRAININGEN SEPTEMBER 2019

### LOCATIES:

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

Op woensdag in 't Kranenbroek: 19.00 uur – 20.15 uur. **Let op! Vanaf woensdag 11 september is de training 'In de Bandert' te Echt. Verzamelen voor de sporthal.**

### NORDIC WALKEN:

Victor Mennen verzorgt op 15 september de training.

### HARDLOPEN: RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	Groep 1	Groep 2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
1-9	Nicole	Nicole	Yvonne	80%/20% training	4-9	John	Interval
8-9	Bosloop				11-9	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
15-9	Mariëlle	Mariëlle	Yvonne	Heuveltraining	18-9	John	Interval
22-9	Yvonne, Cor	Nicole	Maurice	Duurloop	25-9	John	Interval
29-9	Cor, Yvonne	Nicole	Mariëlle	80%/20% training			

Begeleiders Come & Run

Trainingen groep 3: Jeffrey Ramakers traint groep 3 i.c.m. met de trainer die opgesteld staat mits Jeffrey beschikbaar is.

### 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).

Vanaf woensdag 18 september starten wij met Come & Run. Op zondag kunnen leden van groep 1 aansluiten bij Come & Run.

### 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	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
<b>Zondag</b>	<b>Groep 4,5</b>		<b>Woensdag</b>	<b>groep 4,5</b>	
1-9	Ivan, Maurice, JW	Vrije invulling	4-9	Maurice/JW	Interval
8-9	Bosloop		11-9	Maurice/JW	Interval/Circuittraining
15-9	Ivan, Maurice, JW	Vrije invulling	18-9	Maurice/JW	Interval
22-9	Ivan, Maurice, JW	Duurloop	25-9	Maurice/JW	Interval
29-9	Ivan, Maurice, JW	Vrije invulling			

### TRAININGEN ZONDAGEN:

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

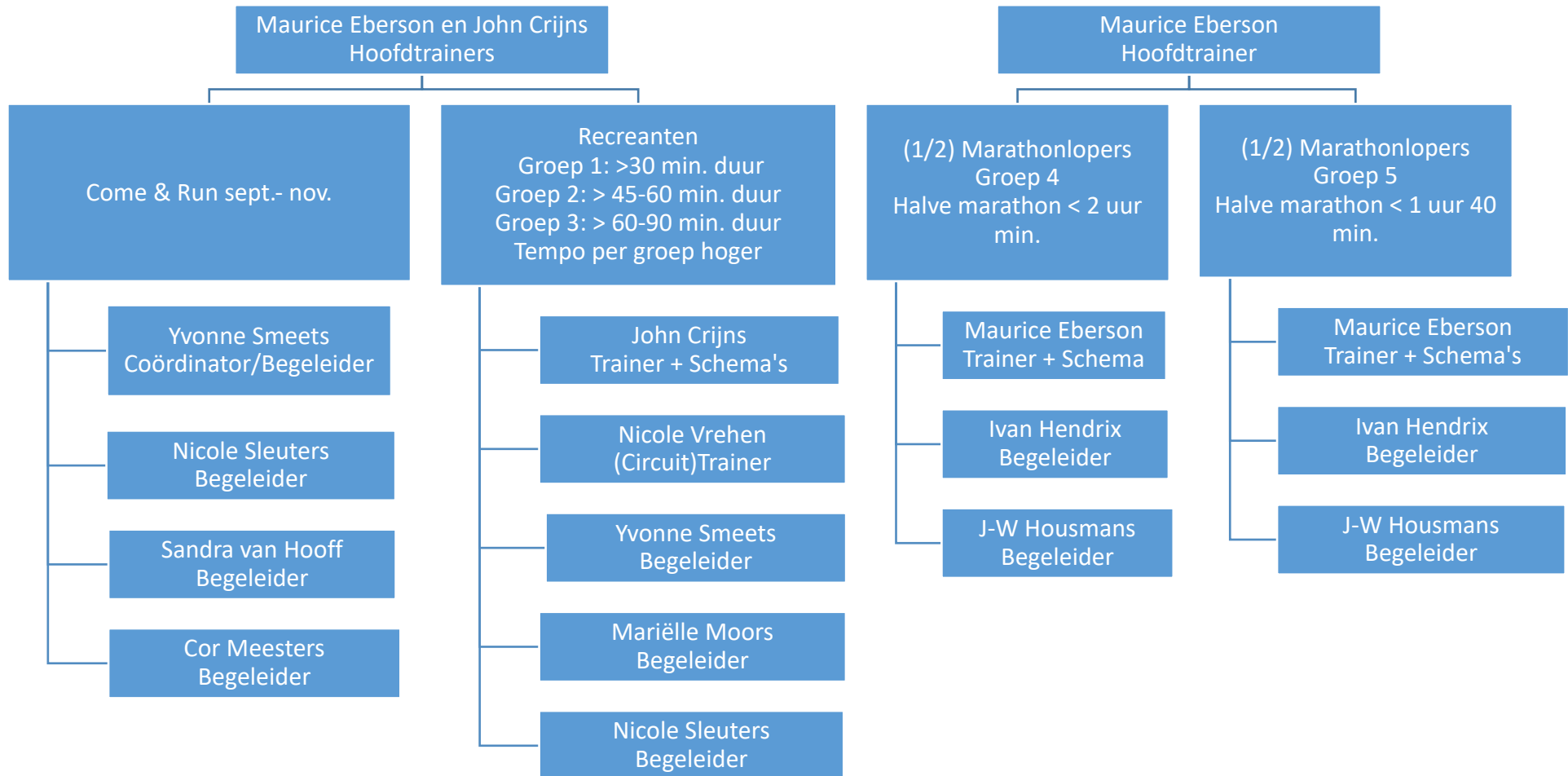
Groep 4 loopt de ½ marathon in maximaal 2 uur. Groep 5 loopt de ½ marathon in maximaal 1 uur 40 minuten.

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

### TRAININGEN WOENSDAGEN

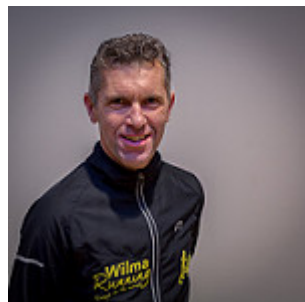
- Maurice of J-W verzorgen een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining
- Nicole V. verzorgt iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining i.c.m. de training van Maurice.

## 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



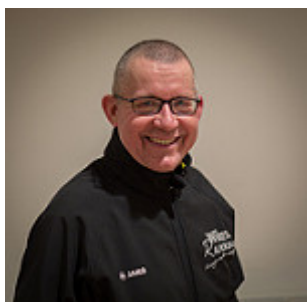
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vrehan