

## PROGRAMMA TRAININGEN MAAND OKTOBER 2019

### Locaties

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

Op woensdag voor het complex 'In de Bandert' te Echt: 19.00 uur – 20.15 uur.

### Informatie Nordic Walking

Victor Mennen verzorgt op 20 oktober de training.

### Informatie hardlopen

#### RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	Groep 1	Groep 2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
					2-10	Maurice	Interval
6-10	Yvonne, Cor	Mariëlle	Zelfstandig	Heuveltraining	9-10	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
13-10	Bosloop				16-10	Maurice	Interval
20-10	Cor, Nicole	Yvonne	Jeffrey	80%/20% training	23-10	John	Interval
27-10	Nicole, Yvonne	Mariëlle	Zelfstandig	Duurloop	30-10	John	Interval

!!! Let op: op 27 oktober vertrekken wij 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 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).

Op woensdag 18 september is de cursus Come & Run gestart (groep 1). Op zondag kunnen leden bij deze groep aansluiten.

### Trainingen woensdagen

- John of Maurice verzorgen een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining.
- Nicole V. verzorgt iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining.

## (1/2) MARATHONLOPERS

Datum	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	Groep 4,5		Woensdag	groep 4,5	
			2-10	JW	Interval
6-10	Ivan, Maurice, JW	Vrije invulling	9-10	JW/Nicole V.	Interval/Circuittraining
13-10	Bosloop		16-10	JW	Interval
20-10	Ivan, Maurice, JW	Vrije invulling	23-10	Maurice	Interval
27-10	Ivan, Maurice, JW	Duurloop	30-10	Maurice	Interval

!!! Let op: op 27 oktober vertrekken wij vanaf V.V. St. Joost.

### Trainingen zondagen

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

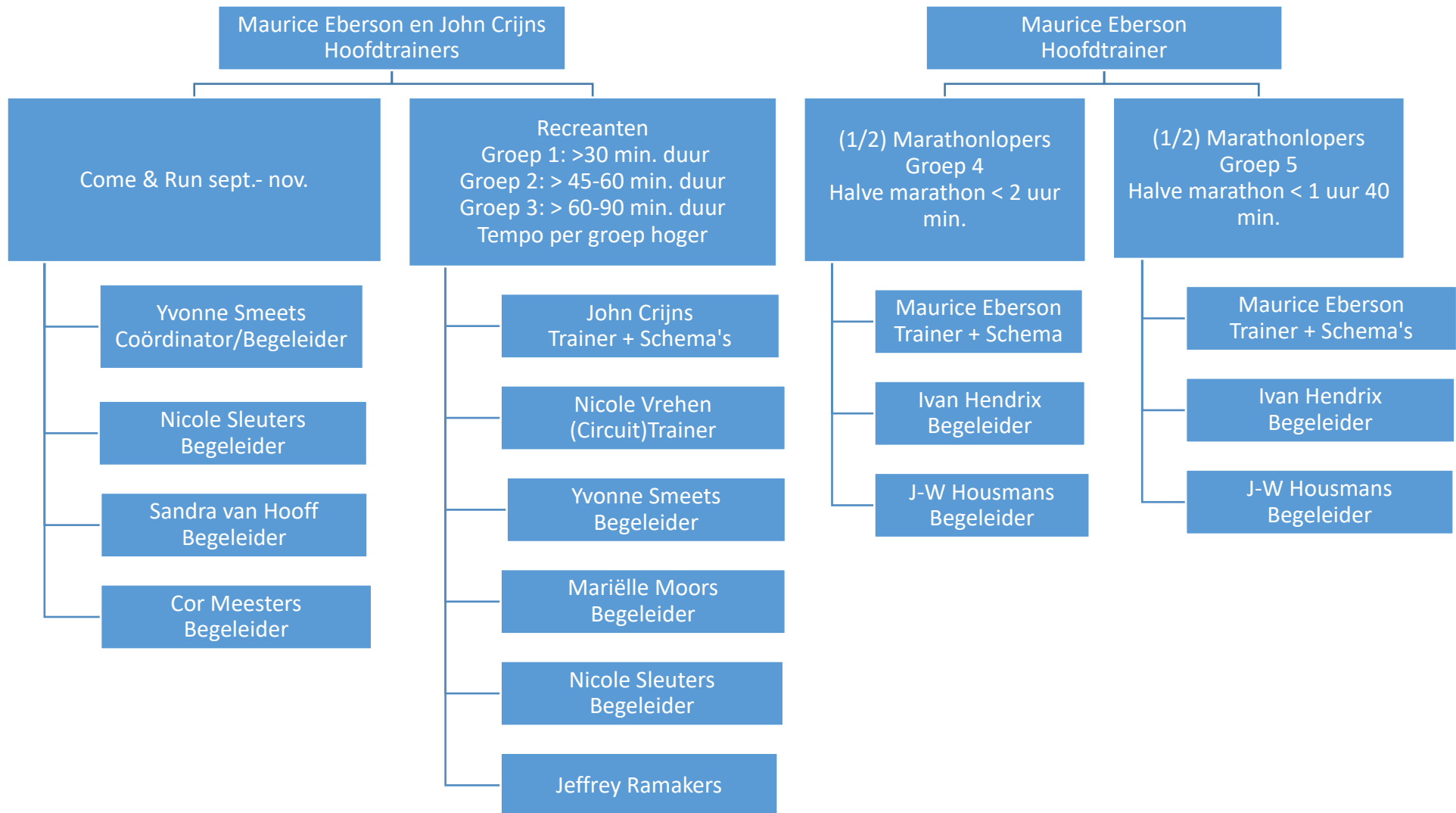
Groep 4 loopt de ½ marathon in maximaal 2 uur. Groep 5 loopt de ½ marathon in maximaal 1 uur 40 minuten.

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

### Trainingen woensdagen

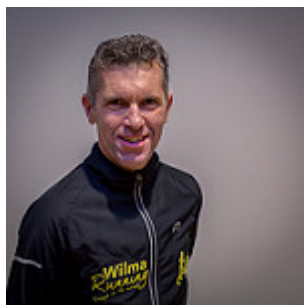
- Maurice of J-W verzorgen een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining
- Nicole V. verzorgt iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining.

# OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIE VERENIGING KRANENBROEK





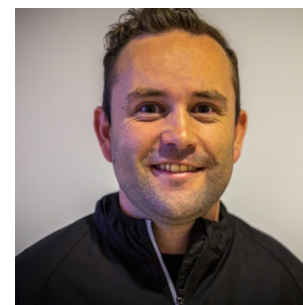
John Crijns



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



Yvonne Smeets  
Yvonnejohan@ziggo.nl  
06-12695943



Jeffrey Ramakers



Nicole Sleuters



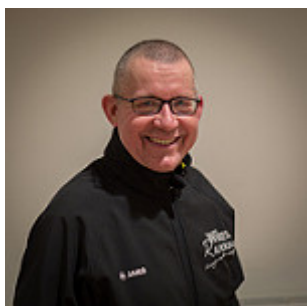
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vreken