

PROGRAMMA TRAININGEN MAAND DECEMBER 2019

!!! woensdag 25 december en woensdag 1 januari is er geen training !!!

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 15 december de training.

Informatie hardlopen

RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	Groep 1 en 2	groep 3		Woensdag	groep 1,2,3	
1-12	Yvonne, Sandra	Mariëlle	Heuveltraining	4-12	John	Interval
8-12	Bosloop			11-12	John, Nicole V.	Interval/Circuittraining
15-12	Nicole, Yvonne	Mariëlle	80/20% training	18-12	John	Interval
22-12	Yvonne	Zelfstandig	Duurloop	25-12	Geen training, Kerstmis	
29-12	Mariëlle, Yvonne	Nicole	80/20% training			

Aanvulling: op 31 december is de inmiddels traditionele Sylvesterloop. Informatie op de [website](#) en op de [FB-pagina van RVK](#)

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 en 2 kunnen circa 30 tot 60 minuten in een rustig duurlooptempo hardlopen (afstand 5 tot 8 km). Groep 3 kan 60 tot 90 minuten aan (afstand > 8 km).

Groep 1 en 2 heeft 2 begeleiders zodat de deelnemers van Come & Run die lid zijn/worden zo optimaal mogelijk begeleid worden.

Trainingen woensdagen

- John en Maurice of J-W verzorgen een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining.
- Nicole en/of Yvonne ondersteunen John bij de training op woensdag (begeleiding Come & Run deelnemers die lid zijn/worden).
- Nicole V. verzorgt iedere 2^e woensdag van de maand een circuittraining.

(1/2) MARATHONLOPERS

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	Groep 4	Groep 5		Woensdag	groep 4,5	
1-12	Zelfstandig	Ivan of JW	Heuveltraining	4-12	J-W	Interval
8-12	Bosloop			11-12	J-W/Nicole V.	Interval/Circuittraining
15-12	Zelfstandig	Ivan of JW	80/20% training	18-12	J-W	Interval
22-12	Jeffrey	Ivan of JW	Duurloop	25-12	Geen training, Kerstmis	
29-12	Jeffrey	Ivan of JW	80/20% training			

Aanvulling: op 31 december is de inmiddels traditionele Sylvesterloop. Informatie op de [website](#) en op de [FB-pagina van RVK](#)

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.

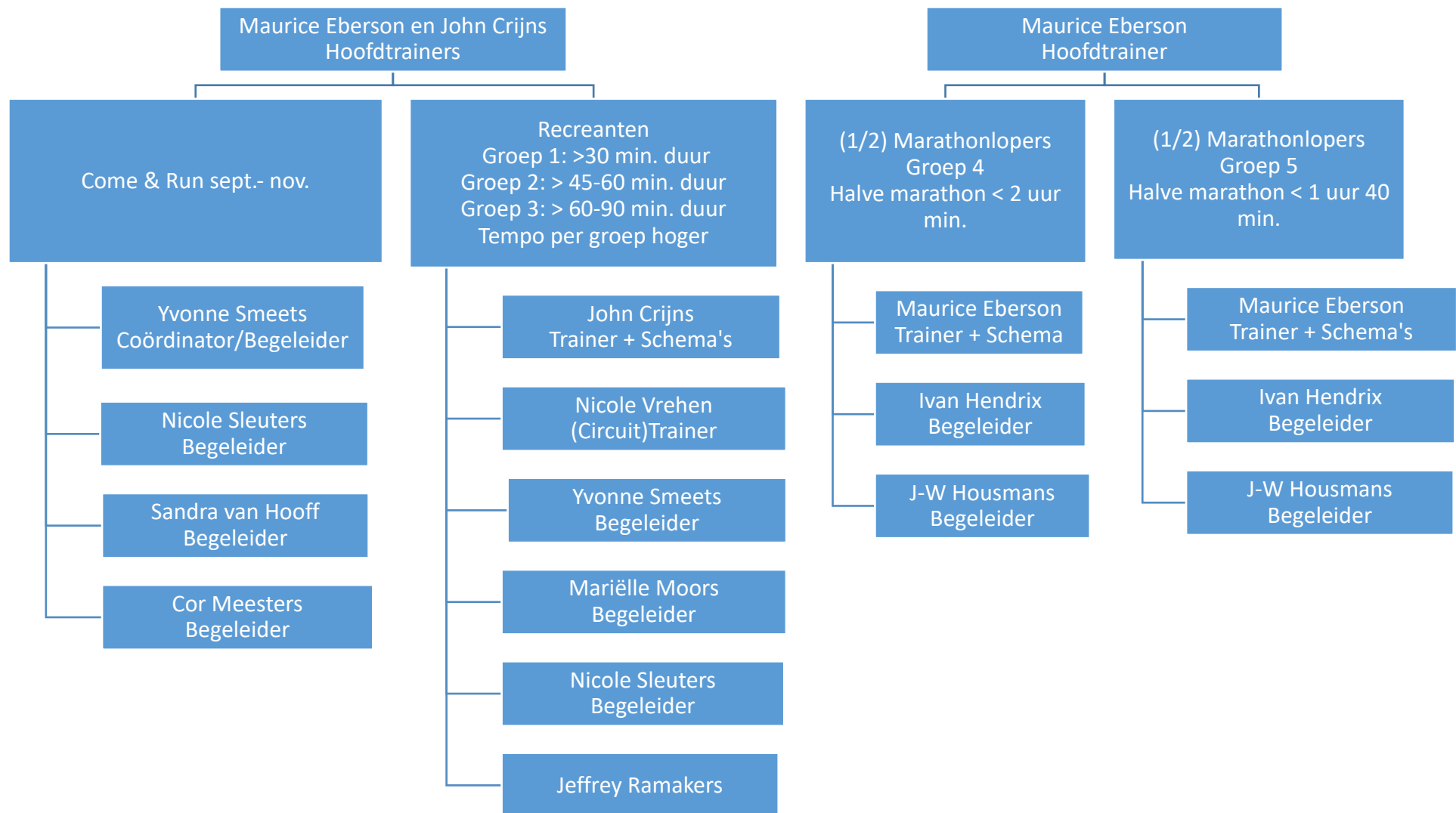
Trainingen woensdagen

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

Alle groepen trainen voor de Annendaalloop op 19 januari 2020. Jaarlijks nemen vele leden van RVK aan deze mooie loop deel.

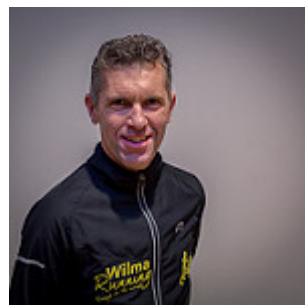
De trainers/begeleiders stemmen de trainingen hierop af. Als richtlijn hanteren zij de schema's op de website onder 'nieuws'. Uiteraard ben je niet verplicht om aan deze wedstrijd deel te nemen.

OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK





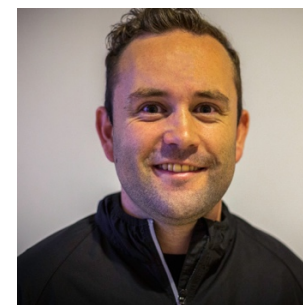
John Crijns



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



Yvonne Smeets
Yvonnejohan@ziggo.nl
06-12695943



Jeffrey Ramakers



Nicole Sleuters



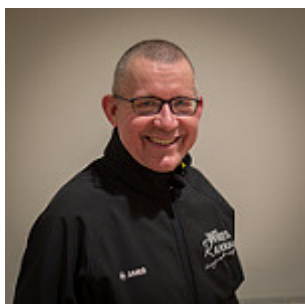
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vrehen