

## PROGRAMMA TRAININGEN MAAND **NOVEMBER** 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 17 november 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	
3-11	Yvonne, Cor	Nicole	Mariëlle	Heuveltraining	6-11	John	Interval
10-11	Bosloop				13-11	John/Nicole V.	Interval/Circuittraining
17-11	Cor en Yvonne		Ivan	80%/20% training	20-11	John	Interval
24-11	Yvonne en Mariëlle		Nicole	Duurloop	27-11	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 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 6 november is de laatste training van de cursus Come & Run (groep 1). Vanaf 17 november worden de groepen 1 en 2 op zondag samengevoegd. Deze groep heeft 2 begeleiders zodat de deelnemers van Come & Run die lid zijn/worden zo optimaal mogelijk begeleid worden.

### Trainingen woensdagen

- John of Maurice 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<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining.

## (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>	
3-11	Ivan, Maurice, JW	Vrije invulling	6-11	Maurice	Interval
10-11	Bosloop		13-11	Maurice/Nicole V.	Interval/Circuittraining
17-11	Maurice, JW	Vrije invulling	20-11	Maurice	Interval
24-11	Ivan, Maurice, JW	Duurloop	27-11	Maurice	Interval

### Trainingen zondagen

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

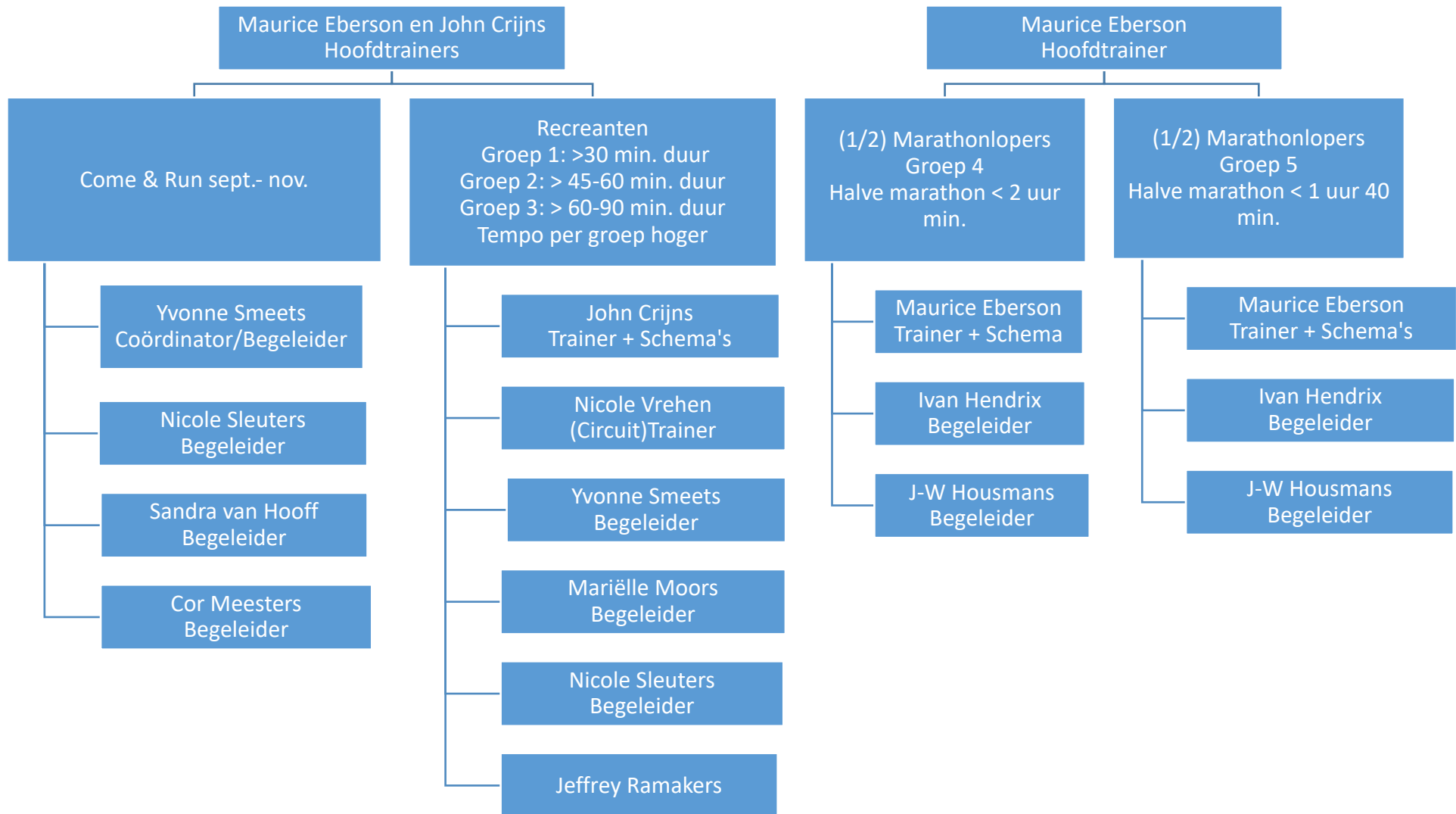
Groep 4 loopt de ½ marathon in maximaal 2 uur. Groep 5 loopt de ½ marathon in maximaal 1 uur 40 minuten.

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

### Trainingen woensdagen

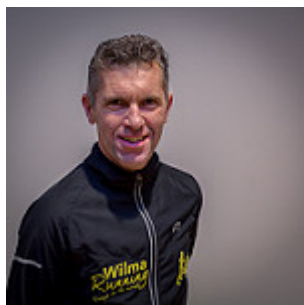
- Maurice of J-W verzorgen een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining
- Nicole V. verzorgt iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand een circuittraining.

# OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIE VERENIGING KRANENBROEK





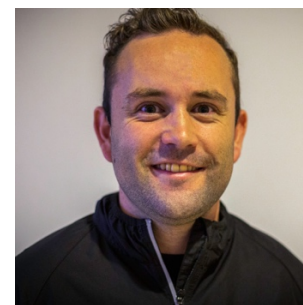
John Crijns



Maurice Eberson  
[Maurice.eberson@ziggo.nl](mailto:Maurice.eberson@ziggo.nl)  
06-25475927



Yvonne Smeets  
Yvonnejohan@ziggo.nl  
06-12695943



Jeffrey Ramakers



Nicole Sleuters



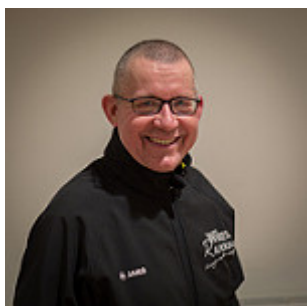
Mariëlle Moors



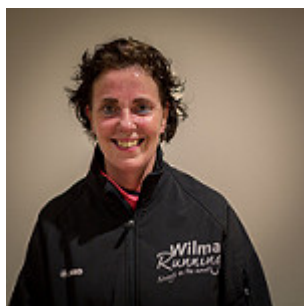
Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff



Nicole Vrehan