

PROGRAMMA TRAININGEN MAAND JANUARI 2020

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 19 januari de training.

Informatie hardlopen

RECREANTEN

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Trainer	Programma
Zondag	Groep 1,2	Groep 3	Kern	Woensdag	Groep 1,2 (C&R)	Groep 2,3	Kern
5-1	Yvonne	Nicole	2x TL '10 in DL '60	8-1	Yvonne	John	Interval
12-1	Bosloop			15-1	Yvonne	John	Interval
19-1	Mariëlle	Mariëlle	80%/20% training	22-1	Yvonne	John	Interval
26-1	Yvonne	Nicole	Duurloop	29-1	Yvonne	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 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).

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

Trainingen woensdagen

John verzorgt een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining.

Yvonne ondersteunt John bij de training op woensdag. Zij begeleidt de Come & Run deelnemers die lid zijn geworden en de leden die ca. 5 km kunnen hardlopen.

(1/2) MARATHONLOPERS

Datum	Trainer	Trainer	Programma	Datum	Trainer	Programma
Zondag	Groep 4	Groep 5	Kern	Woensdag	Groep 4,5	Kern
5-1	Jeffrey	Ivan	DL '60	8-1	Jan-Willem	Interval
12-1	Bosloop			15-1	Jan-Willem	Interval
19-1	Jeffrey	Jeffrey	80%/20% training	22-1	Jan-Willem	Interval
26-1	Jeffrey	Ivan	Duurloop	29-1	Jan-Willem	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.

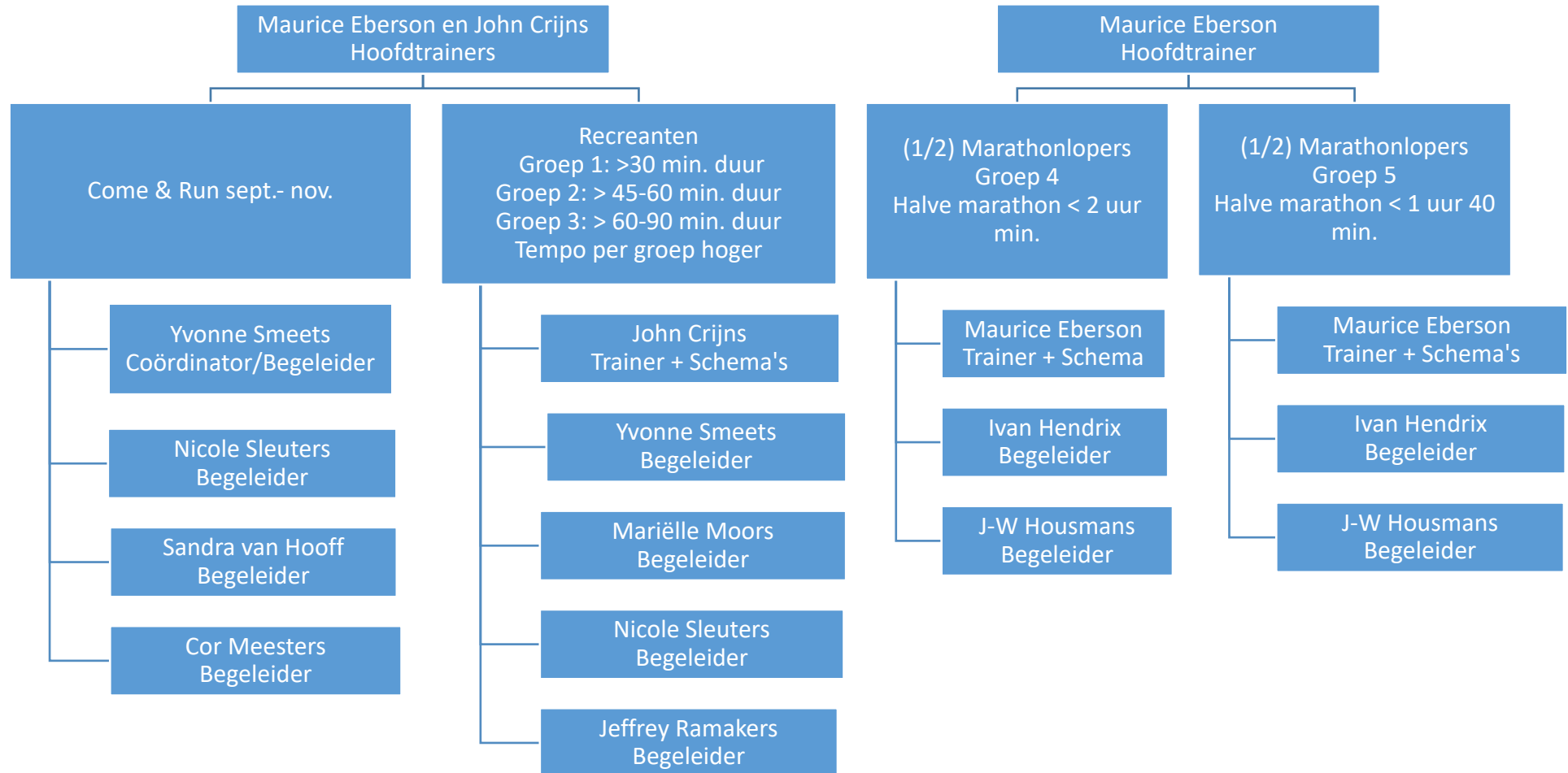
De inhoud van de training wordt op zondag gecommuniceerd aan de groepen.

Trainingen woensdagen

Maurice of J-W verzorgen een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining

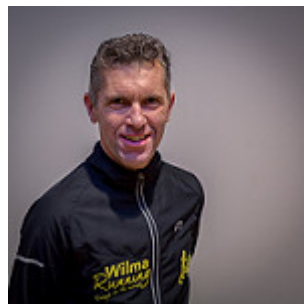
Alle groepen trainen voor de Annendaalloop die gepland staat op 19 januari 2020. Jaarlijks nemen vele leden aan deze mooie loop deel. De trainers/begeleiders stemmen de trainingen hierop af. Als richtlijn hanteren zij de schema's op de website onder 'nieuws'. Uiteraard ben je niet verplicht om aan deze wedstrijd deel te nemen. Na de Annendaalloop stemmen wij de trainingen af op de Venloop op 29 maart en de (Halve) Marathon Rotterdam op 5 april. Verdere informatie volgt nog!

OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK





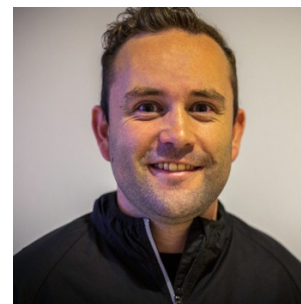
John Crijns



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



Yvonne Smeets
Yvonnejohan@ziggo.nl
06-12695943



Jeffrey Ramakers



Nicole Sleuters



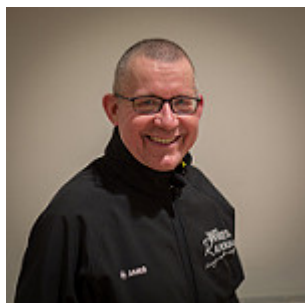
Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Cor Meesters



Sandra van Hooff