

PROGRAMMA TRAININGEN MAAND FEBRUARI 2020

Locaties

Op zondag verzamelen in 't Kranenbroek bij de hut: 9.30 uur – 10.45 uur.

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

Informatie Nordic Walking

Victor Mennen verzorgt op 16 februari 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
2-2	Yvonne	Nicole	80%/20% training	5-2	Yvonne	John	Interval
9-2	Bosloop			12-2	Yvonne	John	Interval
16-2	Yvonne	Mariëlle	80%/20% training	19-2	Yvonne	John	Interval
23-2	Yvonne	Yvonne	Duurloop	26-2	Nicole	Maurice	Interval

Let op: 23-2 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 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
2-2	Nicole	Ivan	Schema Venloop	5-2	Jan-Willem	Interval
9-2	Bosloop			12-2	Jan-Willem	Interval
16-2	Mariëlle	Ivan	Schema Venloop	19-2	Jan-Willem	Interval
23-2	Yvonne	Ivan	Duurloop	26-2	Maurice	Interval

Let op: 23-2 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.

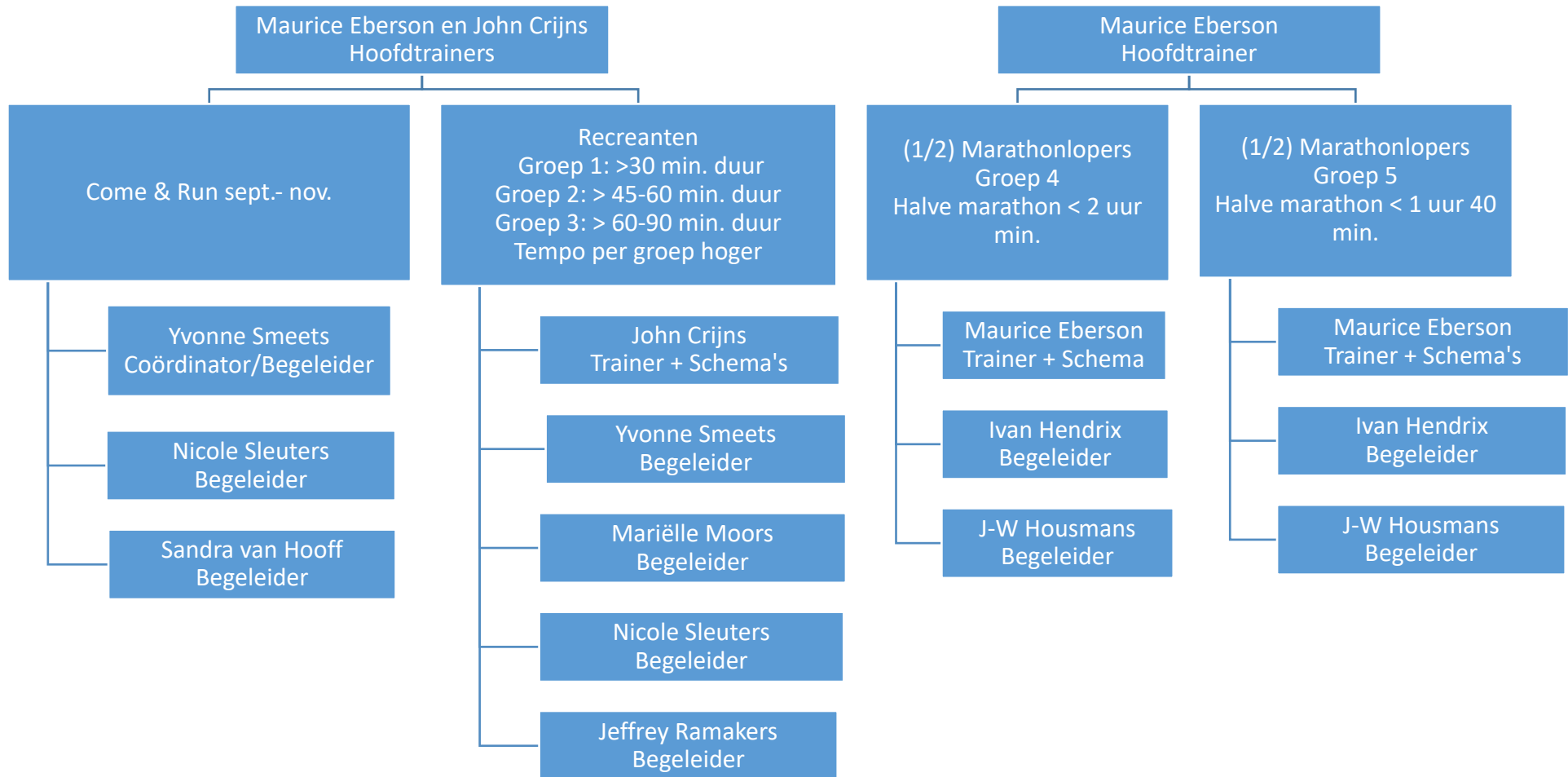
Trainingen woensdagen

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

Er zijn leden die trainen voor de Venloop op 29 maart 2020. Jaarlijks nemen vele leden aan deze mooie loop deel. De trainers/begeleiders stemmen als dit mogelijk is 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. De trainers/begeleiders houden rekening met alle leden. Zij zullen altijd meerdere opties aanbieden tijdens de training. Rustig lopen in je eigen tempo is dus gewoon mogelijk.

OVERZICHT TRAINERS/BEGELEIDERS RECREATIESPORT VERENIGING KRANENBROEK





John Crijns



Maurice Eberson
Maurice.eberson@ziggo.nl
06-25475927



Yvonne Smeets
Yvonnejohan@ziggo.nl
06-12695943



Jeffrey Ramakers



Nicole Sleuters



Mariëlle Moors



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Sandra van Hooff