

PROGRAMMA TRAININGEN MAART 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 15 maart de training.

Informatie hardlopen

RECREANTEN

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).

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
1-3	Nicole	Mariëlle	80%/20% training	4-3	Yvonne	Maurice	Interval
8-3	Bosloop			11-3	Yvonne	Maurice	Interval
15-3	Yvonne	Nicole	80%/20% training	18-3	Yvonne	Mariëlle	Interval
22-3	Yvonne	Mariëlle	Duurloop	25-3	Yvonne	Maurice	Interval
29-3	Mariëlle	Zelfstandig	Heuveltraining				

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

Trainingen woensdagen

Er wordt een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining verzorgt.

Yvonne ondersteunt 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
1-3	Zelfstandig	Ivan	Schema Venloop	4-3	Jan-Willem	Interval
8-3	Bosloop			11-3	Jan-Willem	Interval
15-3	Nicole	Ivan	Schema Venloop	18-3	Jan-Willem	Interval
22-3	Mariëlle	Ivan	Duurloop	25-3	Jan-Willem	Interval
29-3	Zelfstandig	Ivan	Eigen invulling			

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.

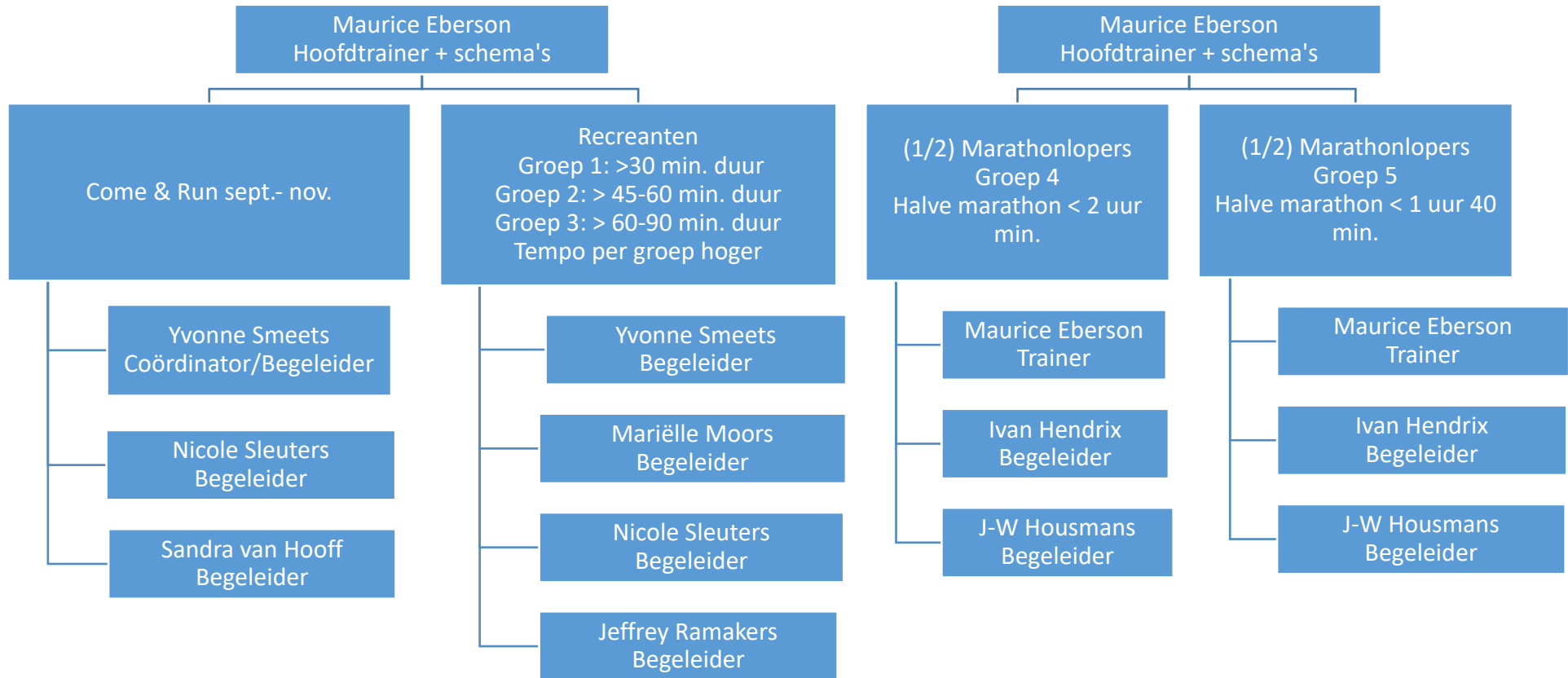
Trainingen woensdagen

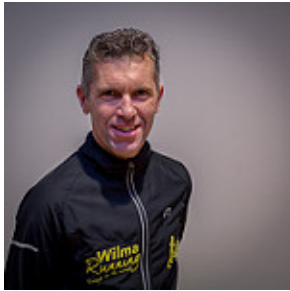
Maurice of J-W verzorgt een kwaliteitstraining met loopscholing/techniek en een intervaltraining. **Er zijn leden die trainen voor de Venloop op 29 maart 2020. Jaarlijks nemen vele leden aan deze mooie loop deel. De trainers/begeleiders stemmen als dit mogelijk is de trainingen hierop af.**

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





Maurice Eberson

Maurice.eberson@ziggo.nl

06-25475927



Jan-Willem Housmans



Ivan Hendrix



Jeffrey Ramakers



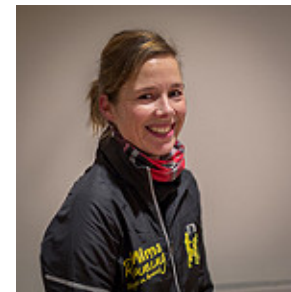
Yvonne Smeets

Yvonnejohan@ziggo.nl

06-12695943



Mariëlle Moors



Nicole Sleuters



Sandra van Hooff