Trainingschema April

	kern	Trainers			kern	Trainers	
di. 5/04			1	do. 7/04		Erwin	1
		Erwin	2				2
	Hoog: schaarsprong over het touw	Kian	3				3
		Kenny	4			Cor	4
		Aïda	5				5
di. 12/04		Natalie	1	do. 14/04	vangen de atleten op die niet mee doen	Elke	1
		Pascal	2		aan de bvv of nog moeten wachten op	Inez	2
		Aïda	3		hun beurt (met spurtspelen)	Pascal	3
		Erwin	4		Aflossingen	Kenny	4
		Kenny	5		Aflossingen	Erwin	5
di. 19/04	ver: versnl. Aanlp. + houding in de lucht	Kenny	1	do. 21/04	Hockey: stilstaande afworp	Inez	1
	Hoog: schaarsprong over het touw	Kian	2		extra spurt: versnellend leren lopen	Erwin	2
	coördinatie op ladder + 2x3 - 150m rollen	Elke	3		Kogel: standworp	Maarten	3
	opwarming Sandra + reactiestarts over 20	Pascal	4		uithouding	Jim/Mar	4
	discus: standworp	Aïda	5		Kogel: standworp	Maarten	5
di. 26/04	Ver: nadruk op afstoot + versnl. Aanlp.	Pascal	1	do. 28/04	Hoog: versnelling in de bocht (aanloop)	Nathalie	1
	Kogel: standworp	Aïda	2		Ver: afst. Voet leren ken. + versnl. Aanlp.	Erwin	2
	Hoog: schaarsprong over het touw	Kian	3		Hockey: korte aanloop + nadruk op afw.	Inez	3
	3x3 -150m rollen + extra leningheid	Natalie	4		extra uithouding	Steven	4
	Hockey: afworp + korte aanloop	Maarten	5		3x3 -150m rollen + extra leningheid	Pascal	5