

JEUGDTRAININGEN JULI '17

di. 04/07	Nathalie Elroy Aida	Loopscholing + estafettespelen Ver: afstootvoet kennen + versnellend aanlopen Discus: werpbeweging + worp (stilstand)	1 2 3 4 5	do. 06/07	Martine Inez Maarten Elke	Circuit: touwtjespringen, bak stappen, botsen bal, beugels Sprongvaardigheden + loopspelen Hockey/speer Frequentie op ladder + 3x3*150 techn R=stappen	1 2 3 4 5
di. 11/07	Aida Kian Elroy	Werpen: verschil ervaren tussen werpen en stoten Hoog: aanleren van schaarsprong (over beugels) Ver: versnelde aanloop + nadruk op afstoot	1 2 3 4 5	do. 13/07	Kenny Martine Nathalie Peter	Sprint: reactiestarts over 10 en 20m Uithouding in speeltuin (gebruik van heuveltjes) Sprint: estafettespelletjes + 3x4*30max In en outs: 4*400: 100 in, 50 out R= 6'	1 2 3 4 5
di. 18/07	Elroy Aida Kian	Uithouding in speeltuin (gebruik van heuveltjes) Discus: standworp Hoog: schaarsprong nadruk op stijgen	1 2 3 4 5	do. 20/07	Maarten Elke Steven Peter	Werpvaardigheden (tennisbal, medicinbal, ...) Hockeybal: afworptechniek Extra uithouding: 20' bosloop + oef, piste: spelvormen uith Circuit: 3* 3x6 oef. l=20" R=30" HR= 4'	1 2 3 4 5
di. 25/07	Inez Elroy Kian	Ver: versnelde aanloop + sprong Sprint: reactiestarts + 6x30m max (wedstrijdje) Hoog: 5pas aanloop + schaarsprong	1 2 3 4 5	do. 27/07	Erwin Kenny Inez	Extra uithouding: uithouding In spelvormen Extra uithouding: uithouding In spelvormen Extra uithouding: tempo lopen (6*150m)	1 2 3 4 5