



## JEUGDTRAININGEN OKTOBER '17

|           |          |  |   |           |          |  |   |
|-----------|----------|--|---|-----------|----------|--|---|
| di. 03/10 | Martine  | Sprint: spurtjes adhv schaduw-/tikspelen         | 1 | do. 05/10 | Nathalie | Uithouding: spelvormen                                 | 1 |
|           | Kian     | Hoogspringen                                     | 2 |           | Erwin    | Loopscholing & uithouding: veldloopparcours            | 2 |
|           | Aida     | Werpvaardigheden: kogel/discus                   | 3 |           | Inez     | Uithouding & sprongvaardigheden                        | 3 |
|           | Elroy    | Loopvaardigheden: freq ladder + 3x3*150 techn    | 4 |           | Peter    | Hoogspringen: 5pas aanloop + schaarsprong (flop)       | 4 |
| di. 10/10 | Elroy    | Loopscholing - spurtjes adhv schaduw-/tikspelen  | 1 | do. 12/10 | Erwin    | Sprongvaardigheden: verspringen adhv spelvormen        | 1 |
|           | Nathalie | Sprint: estafettespelen                          | 2 |           | Nathalie | Uithouding: parcours + spelvormen                      | 2 |
|           | Aida     | Werpvaardigheden: kogel/discus + reactiestarts   | 3 |           | Steven   | Loopscholing + uithouding: veldloopparcours            | 3 |
|           | Kian     | Hoogspringen                                     | 5 |           | Elroy    | Uithouding: rondje wijk + versnellingen                | 5 |
| di. 17/10 | Nathalie | Loopscholing + uithouding: veldloopparcours      | 1 | do. 19/10 | Inez     | Uithouding: spelvormen                                 | 1 |
|           | Aida     | Circuittraining werpen                           | 2 |           | Lieze    | Werpvaardigheden: hockey + spelvormen                  | 2 |
|           | Kian     | Hoogspringen                                     | 3 |           | Nathalie | Uithouding: parcours + spelvormen                      | 3 |
|           | Maarten  | Werpvaardigheden: speer                          | 4 |           | Erwin    | Loopscholing + uithouding: veldloopparcours            | 4 |
| di. 24/10 | Aida     | Werpvaardigheden: verschil werpen/stoten         | 1 | do. 26/10 | Inez     | Werpvaardigheden: balspelen                            | 1 |
|           | Elroy    | Verspringen: Aanloop + sprong (nadruk afstoot)   | 2 |           | Peter    | Techniek: latjes, beugels, loopladder, ... (nadruk vv) | 2 |
|           | Kian     | Hoogspringen                                     | 3 |           | Lieze    | Werpvaardigheden: hockey/speer + spelvormen            | 3 |
|           | Martine  | Techniek sprint: nadruk op voorvoet, knie, armen | 4 |           | Maarten  | Circuittraining werpen                                 | 4 |
| di. 31/10 | Erwin    | Elke -Inez                                       | 1 |           |          |  | 1 |
|           | Elroy    | Maarten - Kenny                                  | 2 |           |          |  | 2 |
|           | Martine  | Lieze - Peter                                    | 3 |           |          |  | 3 |
|           | Nathalie | Halloweentraining                                | 4 |           |          |  | 4 |
|           |          |  | 5 |           |          |  | 5 |