



JEUGDTRAININGEN NOVEMBER '17

			1	do. 02/11	Inez	Lopen: uithouding (spelvormen)	1
			2		Peter	Lopen: voorbereiding veldloop (interval, bochten, ...)	2
			3		Nathalie	Lopen: voorbereiding veldloop (interval, bochten, ...)	3
			4		Erwin	Lopen: circuit - 100-200-300-200-100	4
di. 07/11	Martine/Elroy Maarten Kian	Springen: sprongvaardigheden (spelvormen) Werpen: circuit (bakken, medecine, ...) Springen: nadruk op aanloop hoog + reactiestarts	1	do. 09/11	Nathalie/Peter	Lopen: loopscholing (15') + uithouding (spelvormen)	1
			2		Inez	Lopen: uithouding - interval & spelvormen	2
			3		Erwin	Springen: houding en afstoot + 5*80	3
			5				5
di. 14/11	Aida/Elroy Kian	Lopen: loopscholing (15') - reactiestarts (spelvormen) Springen: nadruk op aanloop hoog + reactiestarts	1	do. 16/11	Inez/Erwin	Lopen: uithouding ikv veldloop - inoefenen bochten	1
			2		Nathalie	Lopen: frequentie op ladder + 3x3*150	2
			3		Steven	Lopen: loopscholing + 2x3*300m	3
			4				4
di. 21/11	Martine/Lieze Elroy Aida	Springen: oef op beugels - 1-2benig + enkele spelvormen Springen: nadruk op aanloop ver en afstoot Werpen: kogel/discus	1	do. 23/11	Nathalie/Inez	Lopen: uith - duurloop 2*5min hindernis + balspelen	1
			2		Erwin	Lopen: circuit - reactie kleuren, potjes draaien, touwtje	2
			3		Lieze	Werpen: speer - techniek aanloop	3
			4				4
di. 28/11	Maarten/Elke Lieze Elroy	Werpen: nadruk op worp - verschil hockey-kogel (spelv) Lopen: loopscholing (15') - sprint Springen: nadruk op aanloop ver en afstoot	1	do. 30/11	Inez/Erwin	Lopen: loopscholing (15') - uithouding (spelvormen)	1
			2		Nathalie	Lopen: loopscholing + in en outs 70-30	2
			3		Peter	Lopen: frequentie op looppladder/latjes + uithouding	3
			4				4