



JEUGDTRAININGEN DECEMBER '17

di. 05/12	Nathalie Elroy Erwin Aida	Sinterklaas op bezoek! Sinterklaas op bezoek! Sinterklaas op bezoek!	1 2 3 4	do. 07/12	Nathalie/Peter Erwin Maarten	Lopen: uithouding (spelvormen) Lopen: bakken/latjes + 6x20 - 4x30 - 3x40 - 2x60 Lopen: voorbereiding veldloop (interval, bochten, ...)	1 2 3 4
di. 12/12	Lieze/Aida Martine Elroy	Lopen: uithouding (spelvormen) + 15' werpen Lopen: circuit (bakken, touwtje, latjes, medecine, ...) Lopen: conditiecircuit + loopspelen	1 2 3 5	do. 14/12	Inez/Nathalie Lieze Peter	Lopen: loopscholing (15') + uithouding (spelvormen) Lopen: uithouding + looptechniek op beugels Lopen: circuit & 150-250-350-250-150 R: wandelen <i>Richttijden: 27"-45"-1'05"-45"-27"</i>	1 2 3 5
di. 19/12	Elroy/Maarten Aida Kian	Lopen: loopscholing (15') - reactiestarts (spelvormen) Lopen: Loopscholing + reactiestarts 8x40 sprint Lopen: Looptechniek + 3x5*80m 80% R=3' HR=6' <i>Richttijd: 14.5"</i>	1 2 3 4	do. 21/12	Erwin/Lieze Inez Steven	Lopen: Loopscholing + 4pas ritme + 2x4*30m Lopen: frequentie op ladder + 2x2*300 Lopen: loopscholing + 2x3*300m R: 3' HR: 6' <i>Richttijd: 56"</i>	1 2 3 4
di. 26/12	GEEN TRAINING			do. 28/12	GEEN TRAINING		
			1 2 3 4				1 2 3 4