



## JEUGDTRAININGEN JANUARI '18

|           |                                |   |                  |           |                                   |   |                  |
|-----------|--------------------------------|---|------------------|-----------|-----------------------------------|---|------------------|
| di. 02/01 | Nathalie<br>Peter<br>Kian      | Lopen - uthouding<br>Lopen - uthouding<br>Lopen - uthouding   | 1<br>2<br>3<br>4 | do. 04/01 | Inez<br>Nathalie<br>Lieve         | Lopen: uthouding in spelvormen<br>Lopen: parcours uthouding + ritmeverandering<br>Lopen: pasvergroting & in en outs 30-20 (2*400)   | 1<br>2<br>3<br>4 |
| di. 09/01 | Aida/Elroy<br>Kian<br>Martine  | Lopen: Versnellingen/sputtjes adhv schaduw-/tikspelen<br>Lopen: Loopscholing + reactiestarts 8x40 sprint<br>Circuittraining (3x6 oefeningen) l=20"R=30" HR= 4'        | 1<br>2<br>3<br>5 | do. 11/01 | Erwin/Nathalie<br>Inez<br>Steven  | Lopen: bakken/latjes + 6x20 - 4x30 - 3x40 - 2x60<br>Lopen: duurloop 2*5min hindernis + balspelen<br>Lopen: circuit & 150-250-350-250-150 R: wandelen<br><i>Richttijden: 27"-45"-1'05"-45"-27"</i> | 1<br>2<br>3<br>5 |
| di. 16/01 | Lieve/Martine<br>Elroy<br>Kian | Lopen: loopscholing + estafettespelen (snelheid)<br>Lopen: uthouding + looptechniek op beugels<br>lopen: loopscholing + frequentie op ladder + 8x30 sprint            | 1<br>2<br>3<br>4 | do. 18/01 | Maarten/Inez<br>Erwin<br>Nathalie | Lopen: uthouding In spelvormen & werpvaardigheden<br>Lopen: hordenscholing + 2x3*150m rollen<br>Lopen: loopscholing + 2x2*500m technisch R: wandelen  | 1<br>2<br>3<br>4 |
| di. 23/01 | Elroy/Erwin<br>Kian<br>Aida    | Springen: aanloop ver + spelvormen sprongvaardigheden<br>Lopen: bakken/latjes + 6x20 - 4x30 - 3x40 - 2x60<br>Werpen: circuit (bakken, touwtje, latjes, medecine, ...) | 1<br>2<br>3<br>4 | do. 25/01 | Nathalie/Erwin<br>Peter<br>Lieve  | Lopen: spelvormen uthouding & springen (afh weer)<br>Lopen: versnellingen pleintje wijk<br>Lopen: Loopscholing (technisch) + 80-60-40-20-40-60-80   | 1<br>2<br>3<br>4 |
| di. 30/01 | Lieve/Aida<br>Erwin<br>Elroy   | Werpvaardigheden: vangen, gericht werpen<br>Lopen: Loopscholing+4prtime+2x3*30m (snelheid +)<br>Looptechniek + 3x5*80m 80% R=3' HR=6'                                 | 1<br>2<br>3<br>4 |           |                                   |   | 1<br>2<br>3<br>4 |