



## JEUGDTRAININGEN FEBRUARI '18

			1	do. 01/02	Erwin	Parcours ikv veldloop + spelvormen uithouding	1
			2		Nathalie	Uithouding: tempoloop 3*5', R=2', daarna uith in spelv	2
			3		Peter	Lopen: freq ladder + 3x3*150 technisch	3
			5				5
di. 06/02	Inez/Elroy Kian Aida	Loopvaardigheden: sprint - spelvormen snelheid Hoog: Aanleren van schaarsprong (over beugels) Circuittraining werpen	1	do. 08/02	Nathalie/Steven	Uithouding in spelvormen	1
			2		Erwin	Loopvaardigheden: startblokken + reactiestarts	2
			3		Inez	Lopen: loopscholing + 2x3*300m R: 3' HR: 6'	3
			5			<i>Richttijd: 56"</i>	5
di. 13/02	Aida/Lieze Kenny Elroy	Lopen: uithouding (spelvorm) + 15' werpen (afwisselend) Sprongvaardigheden: korte aanloop + sprong ver Techniek sprint: nadruk op voorvoet, knie, armen	1	do. 15/02	Kenny/Martine	Sprongvaardigheden: verspringen adhv spelvormen	1
			2		Lieze	Werpvaardigheden: hockey + spelvormen werpen	2
			3		Nathalie	Lopen: circuit & 150-250-350-250-150 R: wandelen	3
			5			<i>Richttijden: 27"-45"-1'05"-45"-27"</i>	5
di. 20/02	Nathalie/Erwin Inez Kian	Sprint: estafettespelen Loopscholing + 4pas ritme + 2x4*30m technisch Hoogspringen: aanloop + schaarsprong	1	do. 22/02	Maarten/Inez	Balvaardigheden + balspelen	1
			2		Peter	Lopen: Loopscholing + 1000m test (3'35-3'45)	2
			3		Erwin	Lopen: Loopscholing + 150m/300m test	3
			5			<i>(150: J 21-22, M 21.5-22.5 / 300: J 47-48, M 49-50)</i>	5
di. 27/02	Elroy/Inez Aida Martine	Loopscholing + spurtjes adhv schaduw-/tikspelen Werpvaardigheden: kogel/discus + reactiestarts Techniek: latjes, beugels, loopladder, ... (nadruk vv)	1				1
			2				2
			3				3
			5				5