



## JEUGDTRAININGEN MAART '18

			1	do. 01/03	Nathalie	Lopen: loopspelen ivf estafetten, sprint, reactie	1
			2		Erwin	Lopen: loopspelen ivf estafetten, sprint, reactie	2
			3		Peter	Lopen: uithouding	3
di. 06/03	Martine Kian Aida	Springen: aanloop ver + spelvormen sprongvaardigheden Springen: 5pas aanloop + schaarsprong hoog Werpen: circuit (med, touwtje, bakken, ...)	1	do. 08/03	Erwin/Peter	Springen: aanloop hoog, springvaardigheden	1
			2		Nathalie	Lopen: frequentie op latjes + 6x20 - 4x30 - 3x40 - 2x60	2
			3		Inez	Lopen: freq op ladder + 3x3*150 techn R=stappen	3
di. 13/03	Aida/Martine Elke Maarten	Werpen: standworp kogel & Lopen: spelvormen Lopen: circuit & 50-100-150-100-50 R: wandelen Werpen: aanloop + afworp speer	1	do. 15/03	Inez/Nathalie	Lopen: duurloop 2*5min hindernis + balspelen	1
			2		Lieze	Werpen: kogel/discus	2
			3		Erwin	Springen: korte aanloop + sprong ver	3
di. 20/03	Lieze Aida Kian	Werpen: werpvaardigheden + werpspelen (hockey) Werpen: aanloop + worp kogel/discus Springen: 5pas aanloop + schaarsprong hoog	1	do. 22/03	Erwin/Nathalie	Springen: aanloop ver + sprongvaardigheden	1
			2		Peter	Springen: aanloop + schaarsprong hoog	2
			3		Inez	Lopen: loopscholing + 2x3*300m R: 3' HR: 6' <i>Richttijd: 56"</i>	3
di. 27/03	Elroy Kian Aida	Lopen: sprint - estafettespelletjes + 3x4*30max Springen: 5pas aanloop + flop hoog Werpen: standworp & 2-pas kogel/ aanglijden discus	1	do. 29/03	Inez/Erwin	Lopen: loopscholing + estafettespelen (snelheid)	1
			2		Nathalie	Lopen: Loopscholing + 80-60-40-20-40-60-80	2
			3		Steven	Lopen: loopscholing + 150-250-350-250-150 R: wandelen	3