



JEUGDTRAININGEN APRIL '18

di. 03/04	Aida Elroy Martine	Werpen: hockeybal/kogel Lopen: sprint - 4x50 + 3x60 Lopen: startblokken/sprint	1 2 3	do. 05/04	Erwin Nathalie Peter	Lopen: loopscholing + springen: ver Lopen: loopscholing + 2x600 R=10' Springen: aanloop + sprong hoog	1 2 3
di. 10/04	Elroy Aida Kian	Lopen: loopscholing + estafettespelen (snelheid) Werpen: kogel/discus/hockeybal Springen: hoog	1 2 3	do. 12/04	Nathalie Peter Inez	Lopen: loopspelen ifv estafetten, sprint, reactie Springen: aanloop + sprong hoog Lopen: freq op ladder + 3x2*150 max R=4', HR=8'	1 2 3
di. 17/04	Kian/Nathalie Elroy Aida	Springen: schaarsprong hoog / Lopen: sprint Lopen: loopscholing + estafetten Werpen: kogel/discus/speer	1 2 3	do. 19/04	Inez Maarten Steven	Lopen: sprint - estafettespelletjes + 3x4*30max Werpen: hockeybal (miniemen BVV: speer) Lopen: loopscholing + 2x600 R=10'	1 2 3
di. 24/04	Aida/Martine Kian Elroy	Werpen: hockeybal / Lopen: estafetten Springen: hoog Lopen: loopscholing + 150-250-350-250-150 R: wandelen	1 2 3	do. 26/04	Inez/Nathalie Erwin Peter	Springen: aanloop ver + spelvormen sprongvaardigheden Springen: korte aanloop + sprong ver Springen: aanloop	1 2 3