



JEUGDTRAININGEN MEI '18

di. 01/05	GEEN TRAINING FEESTDAG			1	do. 03/05	Nathalie	Springen: sprongvaardigheden in spelvormen	1
				2		Inez	Lopen: loopscholing + reactiestart (3x4*30m)	2
				3		Erwin	Lopen: hordenbeweeglijkheid + eerste 2 horden	3
di. 08/05	Inez/Nathalie	Lopen: spelvormen snelheid & werpen: hockey	1	do. 10/05	GEEN TRAINING FEESTDAG			1
	Aida	Werpen: werpvaardigheden kogel/discus/hockey	2					2
	Kian	Springen: inoefenen houding + aanloop hoog	3					3
di. 15/05	Aida/Elroy	Werpen: werpvaardigheden in spelvormen	1	do. 17/05	Peter/Inez	Springen: aanloop + sprong hoog &	1	
	Kian	Springen: inoefenen houding + aanloop hoog	2		Nathalie	Springen: aanloop + sprong ver	2	
	Martine	Lopen: startblokken + reactiestarts	3		Steven	Lopen: loopscholing + 3x2*300 techn R=stappen	3	
di. 22/05	Martine/Aida	Lopen: sprint & werpen: hockey/kogel	1	do. 24/05	Erwin	Lopen: uith ikv 600m (hindernissenparcours speeltuin)	1	
	Elroy	Lopen: latjes, beugels, loopladder, ... (techn-nadruk vv)	2		Kenny	Lopen: circuittraining (beugels, latjes, bakken, ...)	2	
	Kian	Springen: aandacht voor sprong hoog	3			Springen: aanloop ver + sprong 4-4-6 (nadruk afstoot)	3	
di. 29/05	Kian/Elroy	Springen: aanloop hoog & ver	1	do. 31/05	Kenny/Erwin	Springen: aanloop & afwerking sprong ver	1	
	Martine	Lopen: loopscholing + freq op ladder + 8x40 techn.	2		Peter	Springen: aanloop & afwerking sprong hoog	2	
	Aida	Werpen: kogel/speer	3		Nathalie	Lopen: freq op ladder + 3x3*150 techn R=stappen	3	