



JEUGDTRAININGEN JUNI '18

di. 05/06	Aida/Nathalie Erwin Elroy	Werpen: werpvaardigheden in spelvormen Lopen: startblokken + reactiestarts Lopen: lenigheid + 4 & 5pas ritme + 2x4*60m technisch	1 2 3	do. 07/06	Erwin/Nathalie Peter Kian	Lopen: estafettespelletjes + 3x4*30max Lopen: loopscholing, ladder, Springen: accent op houding hoog & versnellend lopen	1 2 3
di. 12/06	Elroy Aida Kian	Lopen: uith ikv 600m (hindernissenparcours speeltuin) Werpen: werpvaardigheden kogel/discus/hockey Springen: inoefenen houding + aanloop hoog	1 2 3	do. 14/06	Erwin/Peter Kenny Nathalie	Springen: sprongvaardigheden ifv hoog/ver Lopen: techniek sprint - nadruk op vvoet, knie, armen Lopen: conditiecircuit + loopspelen	1 2 3
di. 19/06	Inez/Elroy Kian Aida	Springen: spelencircuit ifv springen Springen: inoefenen houding + aanloop hoog Werpen: speer	1 2 3	do. 21/06	Inez/Nathalie Erwin Kenny	Lopen: uith in park/speeltuin (gebruik van heuveltjes) Springen: aanloop + sprong ver Lopen: startblokken + accenten sprint	1 2 3
di. 26/06	Inez/Aida Elroy Kian	Werpen: kogel/hockey (techniek + spelvormen) Lopen: uith in park/speeltuin (gebruik van heuveltjes) Springen: nadruk op sprong hoog	1 2 3	do. 28/06	Erwin/Nathalie Inez Steven	Springen: aanloop & sprong ver + spelvormen Lopen: Loopscholing (technisch) + 80-60-40-20-40-60-80 Lopen: parkloop met interval	1 2 3