



JEUGDTRAININGEN JULI '18

di. 03/07	Nathalie Kenny Kian	Start vakantie! Waterspelen (afhankelijk weer) Start vakantie! Waterspelen (afhankelijk weer) Springen: hoog - aanloop - versnelling bocht	1 2 3	do. 05/07	Inez Nathalie Kenny	Lopen: loopspelen ivf estafetten, sprint, reactie Lopen: uith ikv 1000m (hindernissenparcours + bos) Springen: aanloop + sprong ver	1 2 3
di. 10/07	Martine Kian Aida	Springen: spelencircuit ivf springen Springen: schaarsprong hoog Werpen: speer	1 2 3	do. 12/07	Nathalie Steven Martine	Lopen: uith ikv 600m (hindernissenparcours speeltuin) Lopen: loopscholing + 2x600 R=10' Lopen: lenigheid + 4 & 5pas ritme + 2x4*60m technisch	1 2 3
di. 17/07	Peter Aida Kian	Lopen: sprint - estafettespelletjes + 3x4*30max Werpen: werpvaardigheden kogel/discus/hockey Springen: inoefenen flop - accent op afstoot	1 2 3	do. 19/07	Nathalie Peter Inez	Lopen: inoefenen estafetten Lopen: loopladder - 4x50 + 3x60 max Lopen: loopscholing + 150-250-350-250-150 R: wandelen	1 2 3
di. 24/07	Aida Nathalie Martine	Werpen: kogel/hockey (techniek + spelvormen) Lopen: inoefenen estafetten Lopen: startblokken + reactiestarts	1 2 3	do. 26/07	Inez Erwin Kenny	Midvakantie! Waterspelen (afhankelijk weer) Midvakantie! Waterspelen (afhankelijk weer) Lopen: inoefenen estafetten	1 2 3
di. 31/07	Martine Aida Kian	Lopen: estafettespelletjes + inoefenen estafetten Werpen: kogel/discus/hockey Springen: inoefenen flop - accent op sprong	1 2 3				1 2 3