



JEUGDTRAININGEN AUGUSTUS '18

			1	do. 02/08			1
			2		Erwin	Springen: sprongvaardigheden in spelvormen	2
			3			Springen: aanloop ver + sprong 4-4-6 (nadruk afstoot)	3
						Lopen: startblokken + reactiestarts	
di. 07/08	Martine Aida Inez	Lopen: loopscholing + freq op ladder + 8x40 techn. Werpen: kogel/discus/hockey Lopen: loopscholing + 3x2*300 techn R=stappen	1	do. 09/08	Erwin	Springen: sprongvaardigheden ifv ver	1
			2			Lopen: uith in park/speeltuyn (gebruik van heuveltjes)	2
			3		Steven	Lopen: loopscholing + 150-250-350-250-150 R: wandelen	3
di. 14/08	Inez Kenny Martine	Lopen: sprint - estafettespelletjes + 3x4*30max Springen: aanloop + sprong ver Lopen: circuittraining (beugels, latjes, bakken, ...)	1	do. 16/08	Nathalie	Lopen: inoefenen estafetten	1
			2		Peter	Lopen: inoefenen estafetten	2
			3		Erwin	Lopen: inoefenen estafetten	3
di. 21/08	Kenny Inez Kian	Springen: spelencircuit ifv springen Lopen: uithouding ikv 1000m Springen: inoefenen flop - accent op afstoot	1	do. 23/08	Erwin	Lopen: inoefenen estafetten	1
			2		Nathalie	Lopen: inoefenen estafetten	2
			3		Peter	Lopen: inoefenen estafetten	3
di. 28/08	Nathalie Martine/Kenny Aida/Kian	Lopen: inoefenen estafetten Lopen: inoefenen estafetten Atleten die niet deelnemen aan het PK	1	do. 30/08	Inez	Lopen: uithouding ikv 600m	1
			2		Nathalie	Lopen: circuittraining (beugels, latjes, bakken, ...)	2
			3		Kenny	Springen: aanloop & afwerking sprong ver	3