

**SPECIFIEKE TRAININGEN**1<sup>e</sup> training: week van 31 augustus**Schema Loop- / Rompstabiliteitstraining:**

Maandag	18.00-18.30	Individuele training	Ron Schapendonk	Veld 3
	18.30-19.00	Jo12-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00-19.30	Jo17-2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45-20.15	Jo19-1 / Jo17-1* + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15-20.45	Jo17-1 / Jo19-1* + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3

\* Jo19-1 en Jo17-1 zullen om de week loop- en rompstabiliteitstraining hebben op 19.45 en 20.15 uur.

Dinsdag	18.00-18.30	Jo11-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	18.30-19.00	Jo13-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00-19.30	Hersteltraining Jeugd t/m Jo15	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45-20.15	Selectie 1 + 2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15-20.45	VR1 + Rompstabiliteit Hersteltraining Jeugd van Jo17 tm senioren	Ron Schapendonk	Veld 3

Donderdag	18.00-18.30	Individuele training	Ron Schapendonk	Veld 3
	18.30-19.00	Jo15-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00-19.30	Hersteltraining Jeugd t/m Jo15	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45-20.15	Selectie 1 + 2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15-20.45	Hersteltraining Jeugd van Jo17 tm senioren	Ron Schapendonk	Veld 3