**SPECIFIEKE TRAININGEN**

**1e training:** week van 21 september

**Schema Loop- / Rompstabiliteitstraining:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Maandag | 18.00-18.30 | Individuele training onderbouw | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 18.30-19.00 | Jo12-1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 19.15-19.45 | Individuele training bovenbouw | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 19.45-20.15 | Jo17-1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 20.15-20.45 | Jo19-1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dinsdag | 18.00-18.30 | Individuele training onderbouw | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 18.30-19.00 | Jo13-1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 19.15-20.00 | Individuele training middenbouw | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 20.00-20.15 | Selectie 1 + 2 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 20.15-21.00 | Hersteltraining Jeugd van Jo15 tm senioren | Ron Schapendonk | Veld 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Donderdag | 18.00-18.30 | Jo11-1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 18.30-19.00 | Jo15-1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 19.15-20.00 | Individuele training overig | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 20.00-20.15 | VR1 + Rompstabiliteit | Ron Schapendonk | Veld 3 |
| 20.15-21.00 | Hersteltraining Jeugd van Jo17 tm senioren | Ron Schapendonk | Veld 3 |