

SPECIFIEKE TRAININGEN

1^e training:

- Looptraining: week van 9 januari

Schema LOOPTRAINING / Rompstabiliteits training NAJAAR:

Maandag	18.30 - 19.00	Jo13-1/ + rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	19.00 - 19.30	Jo13-2/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	19.45 - 20.15	Jo17-1 / Jo19-1 + Rompstabiliteit VCT andere week	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	20.30 - 21.00	Hersteltraining A + B	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld) Bij slecht weer ¼ veld zodat A2 een ¼

Dinsdag	18.00 - 19.00	Individuele training (kracht)	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	19.00 - 19.30	Hersteltraining D + C	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	19.45 - 20.15	Dames	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	20.15 - 21.15	Hersteltraining 1 + 2	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) Samen met senioren

Woensdag	19.00 - 20.15	Mo17-1 Mo15-1 Mo13-1	Frank de Weerd	Veld 3ABCD
	20.15 - 20.45	Jo17-2	Frank de Weerd	Veld 3AB

Donderdag	18.30 - 19.00	Jo15-1/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	19.00 - 19.30	Jo15-2/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/2 veld)
	19.30 - 20.30	Hersteltraining 1 + 2	Ron Schapendonk	Veld 3AB (1/4 veld)