

SPECIFIEKE TRAININGEN

1^e training:

- Looptraining: week van 11 september

Schema Looptraining / Rompstabiliteits training Najaar:

Maandag	18.00 - 18.30	Individuele training JEUGD	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	18.30 - 19.00	Jo13-1/ + rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	19.00 - 19.30	Jo13-2/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	19.45 - 20.15	Jo19-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	20.15 - 20.45	Jo17-2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek

Dinsdag	18.30 - 19.00	Jo17-1/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/2 veld)
	19.00 - 19.30	Jo15-2/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/2 veld)
	20.00 - 20.15	Loop-coördinatie training 1+2	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/2 veld)
	20.15 - 21.00	Hersteltraining 1+2 / Jo17 / Jo19	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/2 veld)

Donderdag	18.00 - 18.30	Individuele training JEUGD	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	18.30 - 19.00	Jo15-1/ + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	19.00 - 19.30	Individuele training JEUGD	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
	20.00 - 20.15	Fifa 11+ DSC 1	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek
		Rompstabiliteit DSC 2	Lenard Weber	Veld 3B (1/4 veld) links in de hoek
20.15 - 21.00	Hersteltraining 1+2 / Jo17 / Jo19	Ron Schapendonk	Veld 3A (1/4 veld) rechts in de hoek	