

SPECIFIEKE TRAININGEN

1^e training: Looptraining: week van 24 september

Schema Loop- / Rompstabiliteitstraining:

Maandag	18.30 - 19.00	JO13-1 + rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00 - 19.30	JO13-2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45 - 20.15	JO17-1 / JO19-1* + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15 - 20.45	MO19-1 / JO17-2* + Hersteltraining Jeugd	Ron Schapendonk	Veld 3

** Zowel Jo19-1 en Jo17-1 als Mo19-1 en Jo17-2 zullen om de week loop- en rompstabiliteitstraining hebben.*

Dinsdag	18.30 - 19.00	Individuele training	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00 - 19.30	Hersteltraining JO15 / JO13	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45 - 20.15	Selectie 1 + 2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15 - 20.45	Hersteltraining Senioren	Ron Schapendonk	Veld 3

Donderdag	18.00 - 18.30	JO11-1	Ron Schapendonk	Veld 3
	18.30 - 19.00	JO15-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00 - 19.30	JO15-2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45 - 20.15	Selectie 1 + 2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15 - 20.45	Hersteltraining Jeugd + Senioren	Ron Schapendonk	Veld 3