

SPECIFIEKE TRAININGEN

1^e training: week van 23 september

Schema Loop- / Rompstabiliteitstraining:

Maandag	18.00 - 18.30	Individuele training	Ron Schapendonk	Veld 3
	18.30 - 19.00	JO13-2 + rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.00 - 19.30	JO17-2 / JO15-2 + 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* + Hersteltraining Jeugd t/m JO15	Ron Schapendonk	Veld 3

** Jo17-2 en Jo15-2 zullen om de week loop- en rompstabiliteitstraining hebben, bij Jo19-1 en Jo17-1 wisselen enkel de aanvangstijden van de looptraining.*

Dinsdag	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	JO13-1 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	19.45 - 20.15	Selectie 1 + 2 + Rompstabiliteit	Ron Schapendonk	Veld 3
	20.15 - 20.45	VR1 / MO19-1* + Rompstabiliteit + Hersteltraining Jeugd van JO17 - senioren	Ron Schapendonk	Veld 3

** VR1 en Mo19-1 zullen om de week loop- en rompstabiliteitstraining hebben.*

Donderdag	18.00 - 18.30	Individuele training	Ron Schapendonk	Veld 3
	18.30 - 19.00	JO11-1 + Rompstabiliteit	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 JO19 / JO17 + Senioren	Ron Schapendonk	Veld 3