



Trainingsplanning maart 2020							
Doel: Ekkerloop en Singelloop							
		Maandag			Woensdag		
Week		Thema	Kern	Trainer	Thema	Kern	Trainer
10	2 mrt t/m 8 mrt	Lenigheid	8-10 x 500 ext.INT p.100	Elvira	Kracht algemeen	3-4 x(200-300-400-500) ext.INT p.200m sp.400	Helen
11	9 mrt t/m 15 mrt	Eenv.looptechniek	Fartlek	Elvira	Lenigheid	Duurloop DL1 met 3 x 5 min DL3	Helen
12	16 mrt t/m 22 mrt	Balans en houding	STR 1: 1'-1'-2'-1'-1'-2' p.2' + voor gevorderden 5-8 x 200 p.100	Irma	Eenv.looptechniek	Fartlek	Elvira
13	23 mrt t/m 29 mrt	Vast tempo en balans	STR 2: 1'-2'-3'-2'-4' p.2' + voor gevorderden 5-8 x 200 p.100	Irma	Rompstabiliteit	6-8 x 600 ext INT p.1 min	Wendy

LOOPGROEP CRANENDONCK



		Vrijdag			Zondag:
Week		Thema	Kern	Trainer	
10	2 mrt t/m 8 mrt	Rompstabiliteit	2x600 + 6x300 + 2x600 p.200 sp.400	Wendy	
11	9 mrt t/m 15 mrt	Kracht algemeen	Running Bootcamp	Wendy	
12	16 mrt t/m 22 mrt	Balans en houding	STR 1: 6x 2' p.2' + voor gevorderden 5-7 x 300 p.100	Irma	
13	23 mrt t/m 29 mrt	Vast tempo en balans	STR 2: 4x 3' p.2' + voor gevorderden 4-6 x 400 p.200	Irma	