

Trainingsonderdelen zomerperiode:

Groepsbegeleider SG: Rene/Marco/Anton en Hans

Groepsbegeleider MG/BG: Gertjan/Ronald/Agnes/Petra/Anton/Hans

Bij grote groep samenstelling van MG/BG zal de groep , indien er voldoende begeleiders zijn, onderverdeeld worden in de Middengroep en Basisgroep.

Groep SG

- A) Oudemolen route
- B) Rondje Heide
- C) Rondje Canadees kerkhof
- D) Dobbelsteenloop (toestellen)
- E) Pyramidelooop 1/2/3/4/5/4/3/2/1
- F) Interval 6x200/400 meter
- G) Vast tempo 4x1000 meter(Melanen)
- H) Duurloop heen en weer (2x30 minuten)
- I) Opbouwloop 2/3/4/5/6/7/8/900 meter
- J) Mastermind
- K) Koppelloop Bos
- L) Koppelloop Mozesbrug
- M) Speelse interval op de weg (fluitje)

Groep MG/BG

- 1) Ronde bos Fort de Rovere
- 2) Rondje Melanen
- 3) Rondje industrieterrein
- 4) Dobbelsteenloop
- 5) Pyramidelooop 1/2/3/4/5/4/3/2/1 minuut
- 6) 6x200/300 meter
- 7) Vast tempo 4x800 meter (Trimbaan)
- 8) Duurloop heen en weer(2x 20 Minuten)
- 9) Opbouwloop 1/2/3/4/5/6/7/800 meter
- 10) Mastermind
- 11) Koppelloop Bos
- 12) Koppelloop Mozesbrug
- 13) Speelse interval op de weg (fluitje)