

# Circuittraining VIOS Beltrum in coronatijd.

## Eerste training: 4 mei 2020

We willen niet dat alle kinderen tegelijk worden gebracht en tegelijk worden opgehaald. Vandaar dat we hebben gekozen om de kinderen van de verschillende teams op verschillende tijden te laten beginnen. Hierdoor is de trainingstijd niet 60 minuten, maar 55 minuten. De kleedkamers blijven op slot, dus de kinderen moeten thuis omkleden, worden gebracht of komen lopend of fietsend naar de training. Na de training vangen de ouders op de parkeerplaats de kinderen op die zijn gebracht. De kinderen gaan zonder te douchen weer naar huis.

## Trainingstijden:

JO8	Start: 18.10 uur	Einde training:	19.05 uur
JO9	Start: 18.15 uur	Einde training:	19.10 uur
JO10	Start: 18.20 uur	Einde training:	19.15 uur
JO11	Start: 18.25 uur	Einde training:	19.20 uur

Er zijn dan drie rondes van 15 minuten per onderdeel, en 1 ronde van 10 minuten. Elk team speelt 4 van de 5 onderdelen. Qua trainers is even overleg nodig. Hoeveel trainers heeft Jos nodig om de oefeningen klaar te zetten? Elke trainer kan ook zijn eigen oefening klaar zetten voordat de groep komt. Dit is ook in volgend schema meegenomen.

## Voorstel organisatie:

18.10 uur:	Jo8	Oefening 1	18.50 uur:	Jo10	Oefening 4
18.15 uur:	Jo9	Oefening 3	18.55 uur:	Jo8	Oefening 3
18.20 uur:	Jo10	Oefening 5		Jo11	Oefening 5
18.25 uur:	Jo8	Oefening 2	19.00 uur:	Jo9	Oefening 2
	Jo11	Oefening 1	19.05 uur:	Jo10	Oefening 1
18.30 uur:	Jo9	Oefening 4		Einde training	Jo8
18.35 uur:	Jo10	Oefening 3	19.10 uur:	Jo11	Oefening 4
18.40 uur:	Jo8	Oefening 5		Einde training	Jo9
	Jo11	Oefening 2	19.15 uur:	Einde training	Jo10
18.45 uur:	Jo9	Oefening 1	19.20 uur:	Einde training	Jo11

Tijd	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Oefening 4	Oefening 5
18.10 uur	Jo8		klaarzetten		
18.15 uur			Jo9		klaarzetten
18.20 uur		klaarzetten			Jo10
18.25 uur	Jo11	Jo8		klaarzetten	
18.30 uur				Jo9	
18.35 uur			Jo10		
18.40 uur		Jo11			Jo8
18.45 uur	Jo9				
18.50 uur				Jo10	
18.55 uur			Jo8		Jo11
19.00 uur		Jo9			
19.05 uur	Jo10				
19.10 uur				Jo11	