

B&M indeling pupillen COVID19			training	training	training	training	training	training	training	training	training	training	training	training	zomer vakantie	zomer vakantie	
basis	materiaal / onderdeel	locatie	wo 20-mei	za 23-mei	wo 27-mei	za 30-mei	wo 03-jun	za 06-jun	wo 10-jun	za 13-jun	wo 17-jun	za 20-jun	wo 24-jun	za 27-jun	wo 01-jul	za 04-jul	za 15-aug
werpen	medzinballen + klimrek + matten	klimrek															
springen	hoog-vaste lage horden	hoog 1 + 3	JPA2	MPA1	JPA1	MPB	MPC	JPC	MPA2	MJPD	JPB	MPB	JPA1	MJPE	MPA1		
lopen	toverkoord-looppladder	oefenbaan + halve bocht clubhuis															
werpen	vortex-discus(-400g speer A pupillen)	speer 2 + discus 1 + veld															
springen	hoog-opstapkasten	hoog 2	MPB	JPA2	MPA1	JPA1	MPB	MPC	JPC	JPB	MPA2	MJPD	MPA1	MPB	JPA1		
lopen	springtouwen	halve bocht nabij discus 1															
werpen	vortexen	veld, nabij ver 3 => middenlijn															
springen	verspringbak-polsstokken-tegels	ver 3	JPB	MPB	JPA2	MPA1	JPA1	MPB	MPC	MPA2	JPC	JPB	JPA2	MJPD	JPA2		
lopen	4 startblokken-vaste horden- 1 set schaarhorden	baan 3-6 - Nike, bocht => terras															
werpen	kogels	kogel 2															
springen	springtouwen - trap treden	Nike terras	MPA2	JPB	MPB	JPA2	MPA1	JPA1	MPB	JPC	MPC	MPA2	JPB	MPA1	MPB		
lopen	4 startblokken-set schaarhorden	baan 3-6, terras => bocht bij kogel 2															
loopspel	naar behoefte lintjes - tennisballen	buiten de baan		MPA2				MPA1		MPC		JPC		JPB			
werpen	vortex-tennisballen-werpballen	veld, nabij ver 1 => stafschoopgebied															
springen	verspringbak-tegels	ver 1	JPC	MPC	JPB	MPA2	JPA2	MJPE	MPA1	JPA1	JPA2	MPC	MPA2	JPC	JPB		
lopen	lage horden, stokken	baan 7-10, finish => 60m															
werpen	vortex-discus(-400g speer A pupillen)	speer 1 + discus 2 + veld															
springen	set schaarhorden	veld, nabij discus 2	MPC	MJPD	MPA2	JPB	JPC	JPA2	JPA1	MJPE	JPA1	MPA1	JPC	MPA2	MPC		
lopen	4 startblokken-set schaarhorden	baan 3-10, start => 80m															
werpen	hoepels-discus	veld, middenlijn/middencirkel															
springen	verspringbak-tegels	ver 2	JPA1	JPC	MPC	MJPD	JPB	MPA2	JPA2	MPA1	MPB	MJPE	MPC	JPA2	MPA2		
lopen	4 startblokken-2 sets schaarhorden	baan 3-6 tribune, 60m => finish															
werpen	kogels	kogel 1															
springen	set schaarhorden	veld, nabij kogel 1 en 2	MPA1	JPA1	JPC	MPC	MPA2	MJPD	JPB	JPA2	MPA1	JPA1	MPB	MPC	JPC		
lopen	loopladders-springtouwen	bocht nabij steeple bak															
loopspel	naar behoefte lintjes - tennisballen	buiten de baan				JPC		JPB		MPB		JPA2		JPA1			