

Omni Sportclub Maarssen

Atletiek & Recreatiesporten

Versie:151025

Weekschema Sportactiviteiten 2025 voor 21+

Als All-In lid de club mag je onbeperkt aan alle activiteiten meedoen.

3 Niveaus van inspanning

Licht

Medium

Intensief

Dag - Tijd	Beweeg & Sportactiviteiten	Trainer(ster)	Niveau	Afstanden
MAANDAG				
09:15 - 10:45u	Sportief Wandelen	Marion Hooijschuur	Beginner - gevorderd	3 – 5 km
	<i>Als groep o.l.v. van 2 begeleiders sportief wandelen met aanvullende lichte oefeningen. Training basis: Wandeltechniek, lichte oefeningen, interval, coördinatie en een wandel kilometer test. Loopvorm: Sportief wandelen. Locatie: De Ark of soms Omni Sportclub Atletiekbaan</i>			
19:30 - 21:00u	Hardlopen	André Agterberg	Beginner - gevorderd	5 – 8 km
	<i>Trainingen volgens loopschema als groep of persoonlijk, sluit aan op woensdag donderdag en zaterdag. Training basis: Looptechniek, kracht, coördinatie. Loopvorm: Interval, duurloop, heuvel en circuittraining.</i>			
19:15 – 20:15u	Bootcamp & Fitness	Hellen Wassink	Beginner - gevorderd	
	<i>Trainingen volgens Bootcamp - Fitness als groep, bij voorkeur buiten en idn. binnen. Training basis: Kracht, Bootcamp - Core-stability, Coördinatie.</i>			
DINSDAG				
09:00 - 10:30u	Bewust Hardlopen	Mariska Lodewijk	Beginner - gevorderd	3 – 5 km
	<i>Trainingen zijn gevarieerd en voor iedereen toegankelijk. Training basis: Warming-up, looptechniek, coördinatie en diverse lichte oefeningen. Loopvorm: Trimloop, interval, en circuittraining.</i>			
09:00 - 10:30u	Jeu de Boules		Recreanten	
	<i>Op dit deze ochtend zijn de Jue de Boules banen beschikbaar voor leden en geïnteresseerde. Men kan in de appgroep met elkaar afspreken. Kantine is geopend en er zijn verschillende ballensets aanwezig.</i>			
19:00 - 20:00u	Zwemmen Triatlon	Roy Danckaarts	Gevorderden	
	<i>Locatie: Kikkerfort Breukelen: 1 september tot juni, een zwemtraining voor borstcrawl, er wordt op verschillende snelheden volgens schema gezwommen. Regelmatig een zwemtrainer aanwezig. Zomer seizoen zwem je buiten in de Haarrijn of in de Meent</i>			
19:45 - 21:00u	Yoga Try-outs	Hellen Wassink	Beginner - gevorderd	
	<i>Locatie: Safari gebouw, onze externe Yogazaal (bij Dansstudio Van Harte). De Hatha & Hahta light Yoga lessen zijn een lichte en rustige vorm van Yoga en toegankelijk voor iedereen die kennis wil maken met Yoga en de ontspanningsoefeningen. Er zijn matten en blokken aanwezig, eigen mat mag natuurlijk ook.</i>			
20:00 - 21:30u	Hardlopen Triatlon	John Smit	Gevorderden	8 - 12 km
	<i>Trainingen volgens schema en zijn voor ervaren en gevorderde lopers en loopsters. Training basis: Inlopen, looptechniek, kracht en coördinatie en sluit aan op de andere Triatlon trainingen. Loopvorm: Interval, heuvel en circuittraining, testloop, boslopen en evenementen.</i>			
WOENSDAG				
09:00 - 10:30u	Jeu de Boules		Recreanten	
	<i>Op dit deze ochtend zijn de Jue de Boules banen beschikbaar voor leden en geïnteresseerde. Men kan in de appgroep met elkaar afspreken. Kantine is geopend en er zijn verschillende ballensets aanwezig.</i>			
09:15 - 10:45u	Wandel je Fit	Marion Hooijschuur	Beginner - gevorderd	3 – 5 km
	<i>Als groep o.l.v. van 2 begeleiders sportief wandelen met aanvullende lichte oefeningen. Training basis: Wandeltechniek, lichte oefeningen, coördinatie en wandeltest testen. Loopvorm: Wandelen. Locatie: Omni Sportclub Atletiekbaan.</i>			

19:30 - 21:00u	Run-Body & Core	René Stokman	Beginner - gevorderd	4 – 6 km
	<i>Trainingen op allround body principe als groep, aanvullend op maandag, donderdag & zaterdag. Training basis: Trimloop, looptechniek, Core-stability, kracht, coördinatie, rekoefeningen (yoga basis) Loopvorm: Trimloop, interval, heuvel en circuittraining.</i>			
19:30 - 21:00u	Running Coach Clinics 9 weken	Coaching Team	Beginners	0 – 3 km
	<i>'t Running Coach Team staat klaar, nooit gelopen, wel geprobeerd. Wij begeleiden je in 9 weken naar 3 km lopen en helpen jouw op een professionele manier je doel te bereiken. Nu met Extra "Vitality info": Specialist gastsprekers met informatie over: Motivatie - Bewegen - Gear - Voeding - Blessurepreventie.</i>			
DONDERDAG				
09:00 - 10:00u	Fit Fitness	Marion & René	Beginner - gevorderd	
	<i>Training van 1 uur Fit Fitness programma een reeks van lichte sportieve oefeningen, als groep trainingsbasis: Bewust en begeleide sportieve activiteiten met maatwerk voor u en de groep.</i>			
19:30 - 20:30u	Bootcamp Fitness	Naomi Amoah	Beginner - gevorderd	
	<i>Trainingen volgens Bootcamp – Fitness als groep, bij voorkeur buiten en idn. binnen. Training basis: Kracht, Bootcamp - Core-stability, Coördinatie.</i>			
19:30 – 21:00u	Hardlopen	André Agterberg	Beginner - gevorderd	5 – 8 km
	<i>Trainingen volgens loopschema als groep of persoonlijk, sluit aan op maandag, woensdag en zaterdag. Training basis: Looptechniek, kracht, coördinatie. Loopvorm: Interval, duurloop, heuvel en circuittraining.</i>			
19:30 - 21:30u	Hardlopen & Kracht Triatlon	Xander Soudant	Gevorderden	8 -12 km
	<i>Trainingen volgens schema en zijn voor ervaren en gevorderde lopers en loopsters. Training basis: Inlopen, looptechniek, kracht en coördinatie en sluit aan op de andere Triatlon trainingen. Loopvorm: Interval, heuvel en circuittraining, testloop, boslopen en evenementen.</i>			
19:45 - 21:00u	Yoga Hatha Light - Try-out	Zeycan Dogan	Beginner - gevorderd	
	<i>Locatie: Safari gebouw, onze externe Yogazaal (bij Dansstudio Van Harte). De Hatha & Hahta light Yoga lessen zijn een lichte en rustige vorm van Yoga en toegankelijk voor iedereen die kennis wil maken met Yoga en de ontspanningsoefeningen. Er zijn matten en blokken aanwezig, eigen mat mag natuurlijk ook.</i>			
VRIJDAG				
09:15 – 10:45u	Sportief wandelen	Marion Hooisuur	Beginner - gevorderd	3 – 5 km
	<i>Als groep o.l.v. van 2 begeleiders sportief wandelen met aanvullende lichte oefeningen. Training basis: Wandeltechniek, lichte oefeningen, interval, coördinatie en een wandel kilometer test. Loopvorm: Sportief wandelen. Locatie: De Ark of soms Omni Sportclub Atletiekbaan</i>			
19:00 - 20:30u	Hardlopen 18+	Jillian Stokman	Gevorderden	8 - 12 km
	<i>Trainingen volgens schema, voor jonge volwassen en ervaren en gevorderde lopers en loopsters. Training basis: Inlopen, looptechniek, kracht en coördinatie en interval gericht op conditie en duurloop.</i>			
ZATERDAG				
08:45 - 10:00u	Spinning Triatlon	Peter Doeswijk	Beginner - gevorderd	
	<i>Begeleide Spinning groep is bij van Asdonck in Breukelen van 1 november t/m 31 maart. Plaatsten zijn beperkt en op aanvraag beschikbaar. 06 16436916.</i>			
09:00 - 11:00u	Fit & Fun	Hellen Wassink	Beginner - gevorderd	2 – 3 km
	<i>Trainingen volgens Fit & Fun principe, lichte trimloop met extra aandacht voor body oefeningen. Training basis: Lichte trimloop, Bootcamp – Cores-stability, coördinatie. Loopvorm: Trimloop en circuittraining buiten en/of binnen in de fitness ruimte op de oefenmat.</i>			
09:00 - 10:30u	Jeu de Boules		Recreanten	
	<i>Op dit deze ochtend zijn de Jue de Boules banen beschikbaar voor leden en geïnteresseerde. Men kan in de appgroep met elkaar afspreken. Kantine is geopend en er zijn verschillende ballensets aanwezig.</i>			
09:00 - 11:00u	Run-Body & Core	René Stokman	Beginner - gevorderd	4 – 6 km
	<i>Trainingen op allround body principe als groep, aanvullend op maandag, donderdag & zaterdag. Training basis: Trimloop, looptechniek, Core-stability, kracht, coördinatie, rekoefeningen (yoga basis) Loopvorm: Trimloop, interval, heuvel en circuittraining.</i>			