

TRAININGSHEMA AVFLAKKEE - AUG-SEPT 2020

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Back-up	Baantraining
32	Maandag	3-aug	ma	Buiten inlopen Baan: 8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)			X
	Dinsdag	4-aug	di/do	3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric		
	Woensdag	5-aug	Groep 1	6 x 4 min helft herstel, T. 10 km	Cor		
			Groep 2	4x400m-3x200m-2x400m H200m	Adrienne		X
Donderdag	6-aug	Groep 3	3,4,5,5,4,3 min H. herstel T. 10 km	Mary-Anne	Wout		
		do ochtend di/do	8 x 500m (H300m) // wedstrijd: 45 min. met 5x 30 sec	Sonja Ricardo/Eric			
33	Maandag	10-aug	ma	6x4 min H3 min 5x30sec h30 sec	Martin		
	Dinsdag	11-aug	di/do	Heuveltraining: 10 x heuvel + 1x1000m (brug naar brug)	Ricardo/Eric		
	Woensdag	12-aug	Groep 1	Strandtraining	Judith		
			Groep 2	Strandtraining	Peter	Cor	
Groep 3			Strandtraining	Marieke	Adrienne		
Donderdag	13-aug	do ochtend di/do	6 x 600m H200m	Sonja Ricardo/Eric			
34	Maandag	17-aug	ma	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.			
	Dinsdag	18-aug	di/do	6 x 1000m (h400/400/400/200/200) // wedstrijd: 3 x 1000m + 5 x 200m (h400/200)	Ricardo/Eric		
	Woensdag	19-aug	Groep 1	6x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Cor		X
			Groep 2	3-2-1-3-2-1-3-2-1 H1			
Groep 3			6x3 min H. herstel + 3x2 min H. herstel T. 10 km	Sandra	Marieke		
Donderdag	20-aug	do ochtend di/do	12 x 300m (H100m) // Baanwedstrijd 3000m PAC	Sonja Ricardo/Eric			
35	Maandag	24-aug	ma	Buiten in lopen. Baan: 2 x 1000-800-600-400 m H200 m T 10km	Henk Jan		X
	Dinsdag	25-aug	di/do	4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric		
	Woensdag	26-aug	Groep 1	Heuveltraining	Martin	Cor	
			Groep 2	Bondarenko	Adrienne		X
Groep 3			6,5,4,3,2,1 min H. herstel T. 10 km	Wout			
Donderdag	27-aug	do ochtend di/do	6x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Sonja Ricardo/Eric			
36	Maandag	31-aug	ma	Heuveltraining			
	Dinsdag	1-sep	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec) Wedstrijd: 5x 400m/5x 200m (h200m)	Ricardo/Eric		
	Woensdag	2-sep	Groep 1	Sterloop: (2 min tempo, 2 h; 1 min tempo, 1h) X5	André	Cor	
			Groep 2	Heuveltraining	Adrienne		
Groep 3			400/600/800/800/600/400 H. herstel T. 10 km	Sandra		X	
Donderdag	3-sep	do ochtend di/do	20 x 200m (H200) // Baanwedstrijd 1500m Naaldwijk	Sonja Ricardo/Eric			
37	Maandag	7-sep	ma	Buiten inlopen Baan: 8 x 500m (H300m)	Martin		X
	Dinsdag	8-sep	di/do	20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (opraapherstel) en samen uitlopen	Ricardo/Eric		
	Woensdag	9-sep	Groep 1	inlopen buiten. baan: 10 x 500 m H300 m T 10km	Judith		X
			Groep 2	4x5min 2min H	Martin		
Groep 3			Heuveltraining	Mary-Anne	Adrienne		
Donderdag	10-sep	19.30 uur	Voor assistent-trainers 19.30 uur op de baan loopscholing 'workshop' en uitleg materialenhok	Adrienne			
Donderdag	10-sep	do ochtend di/do	6 x 600m H200m	Sonja Ricardo/Eric			

38	Maandag	14-sep	ma	Fartlek		Martin		
	Dinsdag	15-sep	di/do	4x 1200m + 3 x 400m (H 400m - 200m) Wedstrijd: 10x 300m (h100m)		Ricardo/Eric		
	Woensdag	16-sep	Groep 1	Strandtraining		André	Cor	
			Groep 2	Strandtraining		Peter		
			Groep 3	Strandtraining		Marieke	Adrienne	
	Donderdag	17-sep	do ochtend			Sonja		
			di/do	10 x 300m (H100m) // Baanwedstrijd 5000m RA Rotterdam		Ricardo/Eric		
39	Maandag	21-sep	ma	1600m/1200m/800m/600m/400m (H400/400/200/200/200)				X
	Dinsdag	22-sep	di/do	2 x 1000m/4 x 600m/ 4 x 200m h200m sp400m		Ricardo/Eric		
	Woensdag	23-sep	Groep 1	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min		Martin	Cor	
			Groep 2	10x2min 1min H		Rita	Adrienne	
			Groep 3	6x4 min H. herstel T. 10 km		Arjan	Sandra	X
	Woensdag	23-sep	21.00	Trainersoverleg 21.00				
	Donderdag	24-sep	do ochtend			Sonja		
			di/do	10 x 500m (h300m)		Ricardo/Eric		
40	Maandag	28-sep	ma	7x3 min H. 2 min T. 10 km				
	Dinsdag	29-sep	di/do			Ricardo/Eric		
	Woensdag	30-sep	Groep 1	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 5X		Cor		X
			Groep 2	Fartlek		Adrienne		
			Groep 3	2 series 4,3,2,1 min H. 2 min T. 5 km		Wout		
	Donderdag	1-okt	do ochtend			Sonja		
			di/do			Ricardo/Eric		