

**TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE - MAART 2020**

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining	Wedstrijd-suggestie			
10	Maandag	2-mrt	ma	4 x 200m, 4 x 300m, 4 x 400m, 4 x 300, 4 x 200 H 200m T 5km	Adrienne	x				
	Dinsdag	3-mrt	di/do	4 x 2000m H400m (baan: 2000/1600/1200/800m)	Ricardo/Eric	x				
	Woensdag	4-mrt	Groep 1	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 5X	Ron/Cor	x				
				Groep 2	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 4X	Ron/Cor	x			
					Groep 3	4x5 min 3min herstel	Adrienne			
					Groep 4	6,5,4,3,2,1 min helft herstel, T. 10 km	Peter/Wout			
Donderdag	5-mrt	do ochtend	Groep 5	6,5,4,3,2,1 min helft herstel, T. 10 km	Jolanda/Wout/Peter					
			di/do	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Sonja					
					Ricardo/Eric	x	Zondag	CPC Den Haag 21.1 km		
11	Maandag	9-mrt	ma	Fartlek	Martin					
	Dinsdag	10-mrt	di/do	1 x (400/600/800/1000/800/600/400 H200m) + (2 x 1000m H400m)	Ricardo/Eric	x				
	Woensdag	11-mrt	Groep 1	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ron/Cor					
				Groep 2	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ron/Cor				
					Groep 3	10 x 2 min 2 min herstel	Adrienne			
					Groep 4	400/600/800/800/600/400 helft herstel T. 10 km	Peter/Wout	x		
Donderdag	12-mrt	do ochtend	Groep 5	400/600/800/800/600/400 helft herstel T. 10 km	Jolanda/Wout/Peter	x				
			di/do	6 x 600m H200m	Sonja		Zaterdag	Pannenkoekenloop Westenschouwen 7,5/15 km		
					Ricardo/Eric		Zondag	Halve van Oostvoorne		
12	Maandag	16-mrt	ma	30 min inlopen buiten. baan: 6 x 300m + 4 x 200m H100 m	Ron	x				
	Dinsdag	17-mrt	di/do	10 x 400m (H200m) (Marathon: rust na wedstrijd of zelfde programma)	Ricardo/Eric	x				
	Woensdag	18-mrt	Groep 1	8x 2min int. H. 4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Ron/Cor					
				Groep 2	8x 2min int. H. 4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Ron/Cor				
					Groep 3	1200m/800m/600m/400m/200m H200m	Martin	x		
					Groep 4	Heuveltraining	Peter/Wout			
Donderdag	19-mrt	do ochtend	Groep 5	Heuveltraining	Jolanda/Wout/Peter					
			di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Sonja					
					Ricardo/Eric		Zaterdag	Ronde van Bru		
13	Maandag	23-mrt	ma	6,5,4,3 min H2 min. 2 series T 10km	Judith					
	Dinsdag	24-mrt	di/do	6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m) (Marathon: 10x1000m H200m)	Ricardo/Eric	x				
	Woensdag	25-mrt	Groep 1	Ext. 2 series 4,6,8 min. H. helft van de afstand	Ron/Cor					
				Groep 2	Ext. 2 series 4,6,8 min. H. helft van de afstand	Ron/Cor				
					Groep 3	Heuveltraining	Adrienne			
					Groep 4	6 x 4 min helft herstel, T. 10 km	Peter/Wout			
Donderdag	26-mrt	do ochtend	Groep 5	6 x 4 min helft herstel, T. 10 km	Jolanda/Wout/Peter					
			di/do	15 x 200m H100m	Sonja					
					Ricardo/Eric	x				
14	Maandag	30-mrt	ma	Heuveltraining	Martin					
	Dinsdag	31-mrt	di/do	4 x 400m / 3 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m (marathon: 6 x 600m H 200m)	Ricardo/Eric	x				
	Woensdag	1-apr	Groep 1	6 x 1000 m ( H400/400/400/200/200)	Ron/Cor	x				
				Groep 2	6 x 1000 m ( H400/400/400/200/200)	Ron/Cor	x			
					Groep 3	Bootcamp	Martin			
					Groep 4	Ext. 2 series 6,4,2 min helft herstel	Peter/Wout			
Donderdag	2-apr	do ochtend	Groep 5	Ext. 2 series 6,4,2 min helft herstel	Jolanda/Wout/Peter					
			di/do	12 x 300m (H100m)	Sonja					
					Ricardo/Eric	x	Zondag	Marathon Rotterdam		