

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE - NOV 2020

hou altijd de trainingsgroep-app in de gaten voor last-minute wijzigingen!

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
45	Maandag	2-nov	ma	Buiten inlopen 14x300 H100	André	X
	Dinsdag	3-nov	di/do	4x 1200m + 4x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	4-nov	Groep 1	progressieve 10 minutenblokken (x3) 4-3-2-1 minuut in tempo 12,13,14,15km/u. seriepauze 5min	Cor	
			Groep 2	Heuveltraining	Martin	
			Groep 3	Heuveltraining	Wout	
Donderdag	5-nov	Groep 4	Bondarenko	Mary-Anne	X	
		do ochtend		Sonja		
			di/do	4 x (400m/300/200m/100) H100m SP 300m	Ricardo/Eric	
46	Maandag	9-nov	ma	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Martin	
	Dinsdag	10-nov	di/do	20 min warm-up , 30 min Z3, 10 min verzamelen, 10 x 30 sec H30 sec -> verlichting mee!	Ricardo/Eric	
	Woensdag	11-nov	Groep 1	Strandtraining	Cor	
			Groep 2	Fartlek	Adrienne	
			Groep 3	Fartlek	Sandra	
Donderdag	12-nov	Groep 4	Fartlek met hersengymnastiek	Arjan		
		do ochtend		Sonja		
			di/do	8x 600m (H200m)	Ricardo/Eric	
47	Maandag	16-nov	ma	8x400m + 8x200m (H200 - 100m)		X
	Dinsdag	17-nov	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m + 5x200m H100m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	18-nov	Groep 1	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	André	
			Groep 2	Bondarenko	Rita	X
			Groep 3	Bondarenko	Marieke	X
Donderdag	19-nov	Groep 4	piramideloop 2* 1-2-3-2-1 min h 1 min	Mary-Anne		
		do ochtend		Sonja		
			di/do	12 x 300m H200m	Ricardo/Eric	
48	Maandag	23-nov	ma	20x 1min H 1:30min	Martin	
	Dinsdag	24-nov	di/do	6 x 1000 m ( H400/400/400/200/200)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	25-nov	Groep 1	3 series : 5,4,3 min. T.- 5 km, H. 2 min	Martin	
			Groep 2	5x1km H 300m	Cor	
			Groep 3	5x1km H 300m	Adrienne	
Donderdag	26-nov	Groep 4	5*400m h 200m en 10*200m h 100m	Marieke	X	
		do ochtend		Sonja		
			di/do	8 x 400m + 8 x 200m (H200m/SP400m/H100m)	Ricardo/Eric	
49	Maandag	30-nov	ma	3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	André	X
	Dinsdag	1-dec	di/do		Ricardo/Eric	
	Woensdag	2-dec	Groep 1	6x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Cor	X
			Groep 2	10x2min 10x1min H helft van de tijd	Adrienne	
			Groep 3	10x2min 10x1min H helft van de tijd	Wout	
Donderdag	3-dec	Groep 4		Sandra		
		do ochtend		Sonja		
			di/do		Ricardo/Eric	