

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE - OKT 2020

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
40	Maandag	28-sep	ma	7x3 min H. 2 min T. 10 km	André	
	Dinsdag	29-sep	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	30-sep	Groep 1	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 5X	Cor	X
			Groep 2	Fartlek	Adrienne	
			Groep 3	Fartlek	Wout	
Donderdag	1-okt	do ochtend	2 series 4,3,2,1 min H. 2 min T. 5 km	Mary-Anne		
		di/do	12 x 300m (H100m)	Sonja Ricardo/Eric		
41	Maandag	5-okt	ma	Buiten inlopen, Bondarenko 400/300/200/100 H idem 3 of 4 series	Adrienne	X
	Dinsdag	6-okt	di/do	6 x 1000m progressief (H200m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	7-okt	Groep 1	6 x 1300m rondje met stijging HF5 (laatste blok boven omslag)	Cor	
			Groep 2	6x500m H300m	Peter	X
			Groep 3	6x500m H300m	Sandra	X
			Groep 4	2,3,4,5,4,3,2 min H. 2 min T 10km	Marieke	
Donderdag	8-okt	do ochtend		Sonja		
		di/do	8x400m + 4x200m (H200 - 100m) (Wedstrijd: 45 min rustig met 5x 30sec tempo)	Ricardo/Eric		
42	Maandag	12-okt	ma	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	Martin	
	Dinsdag	13-okt	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	14-okt	Groep 1	Strandtraining	André	
			Groep 2	4x1300m H400m	Peter	
			Groep 3	4x1300m H400m	Wout	
			Groep 4	2 x serie (800,600,400) T5k H1/2afstand	Mary-Anne	X
Donderdag	15-okt	do ochtend		Sonja		
		di/do	20 x 200m h100m	Ricardo/Eric		
43	Maandag	19-okt	ma	4 x 200m, 4 x 300m, 4 x 400m, 4 x 300, 4 x 200 H 200m T 5km	André	X
	Dinsdag	20-okt	di/do	Industrie-terrein: 3 x 10 min in tempo Z3 + 5 x 1 min (H2min/30 sec) Verlichting mee!	Ricardo/Eric	
	Woensdag	21-okt	Groep 1	8 x 500m (H300m)	Martin	X
			Groep 2	20x1min intensief H1min	Rita	
			Groep 3	20x1min intensief H1min	Adrienne	
			Groep 4	Heuveltraining	Marieke	
Donderdag	22-okt	do ochtend		Sonja		
		di/do	6 x 600m h200m	Ricardo/Eric		
44	Maandag	26-okt	ma	Heuveltraining op d'n Diek	Martin	
	Dinsdag	27-okt	di/do	4 x 2000m H400m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	28-okt	Groep 1	4 series 4,3,2,1' T10k H2',2',1',1'	André	
			Groep 2	1000-800-600-400-200 H400	Adrienne	X
			Groep 3	1000-800-600-400-200 H400	Sandra	X
			Groep 4	Shuttlerun	Arjan	
Donderdag	29-okt	do ochtend		Sonja		
		di/do	8x 300m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ricardo/Eric		