

**TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JANUARI 2021**
**hou altijd de trainingsgroep-app in de gaten voor last-minute wijzigingen!**

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
1	Maandag	4-jan	ma	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	Cor	
	Dinsdag	5-jan	di/do	6 x 1000m (H200m) (Bijvoorbeeld op het industrie-terrein)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	6-jan	Groep 1	10 x 400m (H200m)	Cor	
			Groep 2	Hellingloop 7 - 6 - 5 - 4 - 3 met 2 minuten herstel	Adrienne	
			Groep 3	Hellingloop 7 - 6 - 5 - 4 - 3 met 2 minuten herstel	Adrienne	
Donderdag	7-jan	Groep 4	6-5-4-3-2-1min met helft herstel	Wout		
		do ochtend				
		di/do		6 x 600m (H200m) // Corona-versie: 5x 3min (intensief!) H2min	Ricardo/Eric	
2	Maandag	11-jan	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Adrienne	x
	Dinsdag	12-jan	di/do	Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	13-jan	Groep 1	800 - 400 - 800 - 400 - 800 - 400 - 800 h 200	Cor	
			Groep 2	Trappentraining op d'n Diek alle trappen hard omhoog en de hellingen hard omlaag	Adrienne	
			Groep 3	Trappentraining op d'n Diek alle trappen hard omhoog en de hellingen hard omlaag	Adrienne	
			Groep 4	twintig keer één minuut met steeds één minuut herstel	Sandra	
Donderdag	14-jan	do ochtend				
		di/do		8x 400m + 4x 200m (H 100m SP400m) // Corona-versie: 6x 2min + 5x 30sec H1min/30sec	Ricardo/Eric	
3	Maandag	18-jan	ma	Heuveltraining	Martin	
	Dinsdag	19-jan	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	20-jan	Groep 1	Strandtraining	Cor	
			Groep 2	3*400m - 3* 300m - 3* 200m - 3* 100m mert 200m herstel tussen alle blokjes	Adrienne	x
			Groep 3	12* 2 minuten met 1 minuut herstel	Sandra	
			Groep 4	2,3,4,5,6,6,5,4,3,2 Tempo 5 km helft herstel	Mary-Anne	
Donderdag	21-jan	do ochtend				
		di/do		3x (400m/300m/200m/100m) (H100m) // Corona-versie: 3x 2min/1min/30sec H1min	Ricardo/Eric	
4	Maandag	25-jan	ma	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Martin	
	Dinsdag	26-jan	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec	Ricardo/Eric	
	Woensdag	27-jan	Groep 1	Progressieve duurloop: 6 X 1300 m, start HF 25 onder OP, daarna steeds 5 erbij	Judith	
			Groep 2	12* 2 minuten met 1 minuut herstel	Wout	
			Groep 3	3*400m - 3* 300m - 3* 200m - 3* 100m mert 200m herstel tussen alle blokjes	Adrienne	x
			Groep 4	Fartlek	Marieke	
Donderdag	28-jan	do ochtend				
		di/do		12 x 300m H200m	Ricardo/Eric	x