

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE MEI 2021

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
18	Maandag	3-mei	ma	20 x 200m (H200)		x
	Dinsdag	4-mei	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	5-mei	Groep 1	20* 1 min H 1:30 min - 5* 0.5 min H 0.5 min	Judith	
			Groep 2	20* 1 min H 1 min - 3* 0.5 min H 0.5 min		
			Groep 3	15* 1 min H 1 min - 5* 0.5 min H 0.5 min	Wout van Damme	
		Groep 4	10* 1 min H 1 min - 10* 0.5 min H 0.5 min	Mariek Okker		
	Donderdag	6-mei	do ochtend di/do	8x400m + 8x200m (H200 - 100m)	Ricardo/Eric	x
19	Maandag	10-mei	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Martin	
	Dinsdag	11-mei	di/do	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	12-mei	Groep 1	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Martin	x
			Groep 2	6*4 min H 2 min	Rita	
			Groep 3	5*4 min H 2 min	Sandra	
			Groep 4	4*4 min H 2 min	Mary Anne	
	Donderdag	13-mei	Hemelsvaartdag di/do	3 x (5 x 300m H100m)	Ricardo/Eric	x
20	Maandag	17-mei	ma	12 x 300m (H100m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	18-mei	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel/helling van minimaal 150m + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	19-mei	Groep 1	de berg van Sommerdiek op	Judith	
			Groep 2	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
			Groep 3	1-2-3-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Wout van Damme	
			Groep 4	1-2-3-2-1 H1 min 1-2-3-2-1 H 1 min	Marieke Okker	
	Donderdag	20-mei	do ochtend di/do	20 x 200m (H200)	Ricardo/Eric	x
21	Maandag	24-mei	Pinksteren	geen training		
	Dinsdag	25-mei	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	26-mei	Groep 1	Fartlek	Martin	
			Groep 2	de berg van Sommerdiek op	Adrienne	
			Groep 3	d'n Diek	Sandra	
			Groep 4	concordia	Mary Anne	
	Donderdag	27-mei	do ochtend di/do	12 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x