

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE NOVEMBER 2021

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

** Neem lampjes/verlichting mee **

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
44	Maandag	1-nov	ma	Fartlek	Judith	
	Dinsdag	2-nov	di/do	4x 1200m + 4x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	3-nov	Groep 1	Sterloop: (2 min tempo, 2 h; 1 min tempo, 1h) X5	Cor	
			Groep 2	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Adrienne	x
			Groep 4	heuveltraining	Mary-Anne	
	Donderdag	4-nov	do ochtend			
			di/do	4 x (400m/300/200m/100) H100m SP 300m	Ricardo/Eric	x
10 nov trainersoverleg om 21:00 kantine AV Flakkee						
45	Maandag	8-nov	ma	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	9-nov	di/do	20 min warm-up , 30 min Z3, 10 min verzamelen, 10 x 30 sec H30 sec -> verlichting mee!	Ricardo/Eric	
	Woensdag	10-nov	Groep 1	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel, 2 x 2 min H herstel	Martin	
			Groep 2	Fartlek	Adrienne	
			Groep 4	Fartlek	Marieke	
	Donderdag	11-nov	do ochtend			
			di/do	8x 600m (H200m) (8x 2 min H1min)	Ricardo/Eric	x
46	Maandag	15-nov	ma	20x1min intensief H1:30 min	Judith	
	Dinsdag	16-nov	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m + 5x200m H100m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	17-nov	Groep 1	40 minuten: 400m H 200m	Martin	x
			Groep 2	12* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	André	
			Groep 4	8* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Mary-Anne	
	Donderdag	18-nov	do ochtend			
			di/do	12 x 300m H200m (12 x 1min H1min)	Ricardo/Eric	x
47	Maandag	22-nov	ma	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	André	x
	Dinsdag	23-nov	di/do	6 x 1000 m (H400/400/400/200/200)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	24-nov	Groep 1	1-7-1-6-1-5-1-4-1-3-1 min, H1min	Cor	
			Groep 2	7*4 min H 2 min	Martin	
			Groep 4	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 2 series	Adrienne	x
	Donderdag	25-nov	do ochtend			
			di/do	8 x 400m + 8 x 200m (H200m/SP400m/H100m)	Ricardo/Eric	x