

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE SEPTEMBER 2021

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

** Neem lampjes/verlichting mee **

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
35	Maandag	30-aug	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Judith	x
	Dinsdag	31-aug	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	1-sep	Groep 1	7*4 min H 2 min	André	
			Groep 2	20x200m	Adrienne	x
			Groep 3	15* 1 min H 1 min - 5* 0.5 min H 0.5 min	Sandra	
		Groep 4	10* 1 min H 1 min - 10* 0.5 min H 0.5 min	Marieke		
	Donderdag	2-sep	do ochtend			
			di/do	20 x 200m (H200)	Ricardo/Eric	x
36	Maandag	6-sep	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min	André	
	Dinsdag	7-sep	di/do	20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (opraapherstel) en samen uitlopen	Ricardo/Eric	
	Woensdag	8-sep	Groep 1	2 series : 5,4,3,2 min. T.- 5 km, H. 2 min	Judith	
			Groep 2	6*4 min H 2 min	Rita	
			Groep 3	6x 400m	Sandra	x
		Groep 4	4*4 min H 2 min	Mary Anne		
	Donderdag	9-sep	do ochtend			
			di/do	6 x 600m H200m of 1500m Naaldwijk	Ricardo/Eric	x
37	Maandag	13-sep	ma	20 min inlopen 12 x 300m (H100m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	14-sep	di/do	2 x 1000m/4 x 600m/ 6 x 200m h200m sp400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	15-sep	Groep 1	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel	Martin	
			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	
		Groep 4	1-2-3-2-1 H1 min 1-2-3-2-1 H 1 min	Marieke		
	Donderdag	16-sep	do ochtend			
			di/do	12 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x
38	Maandag	20-sep	ma	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Martin	
	Dinsdag	21-sep	di/do	4x 1200m/ 3 x 400m/ 2x 200m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	22-sep	Groep 1	6x400m H200 + 4x200m H100m	André	x
			Groep 2	duurloop	Martin	
			Groep 3	duurloop	Rita	
		Groep 4	12x200m	Adrienne	x	
	Donderdag	23-sep	do ochtend			
			di/do	10 x 500m (h300m) of 5000m RA Rotterdam	Ricardo/Eric	x
39	Maandag	27-sep	ma	6 x 600m H200m	André	x
	Dinsdag	28-sep	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	29-sep	Groep 1	8* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Judith	
			Groep 2	Fartlek	Rita	
			Groep 3	fartlek	Adrienne	
		Groep 4	fartlek	Mary Anne		
	Donderdag	30-sep	do ochtend			
			di/do	12 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x