

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE MEI 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
18	Maandag	29-apr	ma	20 x 200m (H200)	?	x
	Dinsdag	1-mei	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	2-mei	A Groep	Heuveltraining	Martin	
			B Groep	20* 1 min H 1 min - 3* 0.5 min H 0.5 min	Adrienne	
			C Groep	15* 1 min H 1 min - 5* 0.5 min H 0.5 min	Marieke	
Donderdag	3-mei	di/do				
19	Maandag	6-mei	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Henkjan	
	Dinsdag	8-mei	di/do	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	9-mei	A Groep	Fartlek	?	
			B Groep	6*4 min H 2 min	Evert-Jan	
			C Groep	Bondarenko	Marieke	x
Donderdag	10-mei	di/do				
20	Maandag	13-mei	ma	12 x 300m (H100m)	?	x
	Dinsdag	15-mei	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel/helling van minimaal 150m + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	16-mei	A Groep	de berg van Sommerdijk op	?	
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Adrienne	x
			C Groep	1-2-3-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Marieke	
Donderdag	17-mei	di/do				
21	Maandag	20-mei	2e Pinksterdag			
	Dinsdag	22-mei	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	23-mei	A Groep	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Martin	x
			B Groep	de berg van Sommerdijk op	Adrienne	
			C Groep	de berg van Sommerdijk op	Marieke	
Donderdag	24-mei	di/do				
22	Maandag	27-mei	ma	4 x 5 min H2 min. aansluitend 8x30 H30 sec	Henkjan	
	Dinsdag	29-mei	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	30-mei	A Groep	12* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Martin	
			B Groep	Fartlek	Adrienne	
			C Groep	Fartlek	Evert-Jan	
Donderdag	31-mei	di/do	6x 400m + 10x 200m (h200m)		x	