

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE APRIL 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
14	Maandag	1-apr	2e Paasdag			
	Dinsdag	2-apr	di/do	4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	3-apr	A Groep	1 x 200m, 1 x 300m, 1 x 400m, 1 x 300, 1 x 200 H 200m aantal herhalingen	Jannie	x
			B Groep	1 x 200m, 1 x 300m, 1 x 400m, 1 x 300, 1 x 200 H 200m aantal herhalingen	Jannie	x
			C Groep	6, 5, 4, 3, 2, H herstel + 4 x 1 min. herstel 1 min.	Marieke	
			Start-to-run	3 x 10 min H 4 min	Adrienne	
	Donderdag	4-apr	di/do	20 x 200m (H200m)	Ricardo/Eric	x
15	Maandag	8-apr	ma	Heuveltraining	?	
	Dinsdag	9-apr	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	10-apr	A Groep	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Martin	
			B Groep	Fartlek	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	Baantraining	Marieke	x
			Start-to-run	12 - 10 -8 - 6 min H 3 min	Adrienne	
	Donderdag	11-apr	di/do	10 x 300m (H100m) (marathonlopers: 45 min rustig met 6x 30sec versnellen)	Ricardo/Eric	x
16	Maandag	15-apr	ma	Buiten in lopen. Baan: 2 x 1000-800-600-400 m H200 m T 10km	Henkjan	x
	Dinsdag	16-apr	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec (parcours Omloop Menheerse)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	17-apr	A Groep	Progressieve duurloop: 3 blokken 10 min (4-3-2-1 min in 12-13-14-15 km/h) serie pauze 4 min	Henkjan	
			B Groep	5x5 min met 2 min herstel	Adrienne	
			C Groep	5x4 min met 2 min herstel	Marieke	
			Start-to-run	extra training	Ricardo/Eric	
	Donderdag	18-apr	di/do	8 x 400m H200m	Ricardo/Eric	x
17	Maandag	22-apr	ma	6, 5, 4, 3, 2, H herstel + 4 x 1 min. herstel 1 min.	?	
	Dinsdag	23-apr	di/do	10 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	24-apr	A Groep	5 km run	Adrienne	
			B Groep	5 km run	Adrienne	
			C Groep	5 km run	Marieke	
			Start-to-run	5 km run	Ricardo/Eric	
	Donderdag	25-apr	di/do		Ricardo/Eric	x