

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE DECEMBER 2021

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
48	Maandag	29-nov	ma	2 series: 5, 4, 3 min. H 2 min	Martin	
	Dinsdag	30-nov	di/do	1 x (400/600/800/1000/800/600/400 H200m) + (2 x 1000m H400m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	1-dec	Groep A	15 x 1min H 80-70-60-50-40-30-20-10-20-30-40-50-60-70-80 sec	André	
			Groep B	7x600m	Adrienne	x
			Groep C	duurloop	Wout	
	Donderdag	2-dec	do ochtend			
		di/do	8 x 500m (H300m)	Ricardo/Eric	x	
49	Maandag	6-dec	ma	buiten de baan inlopen (4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	7-dec	di/do	Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	8-dec	Groep A	Heuveltraining D'n Diek	Martin	
			Groep B	20x1min intensief H1:30 min	Adrienne	
			Groep C	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min	Marieke	
	Donderdag	9-dec	do ochtend			
		di/do	6 x 300m + 4 x 200m (H100m SP 200m)	Ricardo/Eric	x	
50	Maandag	13-dec	ma	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	André	
	Dinsdag	14-dec	di/do	4 x 400m / 4 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	15-dec	Groep A	1600m-1200m-800m-600m-400m H400 m 10km tempo	Judith	x
			Groep B	Fartlek	Martin	
			Groep C	Fartlek	Arjan	
	Donderdag	16-dec	do ochtend			
		di/do	20 x 200m (H200m)	Ricardo/Eric	x	
51	Maandag	20-dec	ma	Kerstboom 200-400-600-800-1000-800-600-400-200 meter H200	Judith	x
	Dinsdag	21-dec	di/do	20 min warm-up , 30 min Z3, 10 min verzamelen, 10 x 30 sec H30 sec -> verlichting mee!	Ricardo/Eric	
	Woensdag	22-dec	Groep A	5-4-3-2-1-2-3-4-5 min H1 min	André	
			Groep B	gezelligheidstraining	Adrienne	
			Groep C	gezelligheidstraining	Marieke	
	Donderdag	23-dec	do ochtend			
		di/do	10 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x	
52	Maandag	27-dec	ma	3-2-1 min H 1 min (4x)	Martin	
	Dinsdag	28-dec	di/do	4x 1200m/ 3 x 400m/ 2x 200m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	29-dec	Groep A	Oudejaarsdag surprise	Cor	
			Groep B	Oudejaarsdag surprise	Cor	
			Groep C	Oudejaarsdag surprise	Cor	
	Donderdag	30-dec	do ochtend	x		
		di/do		Ricardo/Eric		