

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE AUGUSTUS 2022

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

| Weeknr | Dag | Datum | Groep | Training | Trainer | Baantraining |
|--------|-----------|--------|---------|--|--------------|--------------|
| 31 | Maandag | 1-aug | ma | 20 min 12 x 300m (H100m) | Henk-Jan | x |
| | Dinsdag | 2-aug | di/do | 3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m) | Ricardo/Eric | x |
| | Woensdag | 3-aug | A Groep | 4 x 4 min H herstel, 4 x 3 min H herstel | André | |
| | | | B Groep | duurloop | Wout | |
| | | | C Groep | duurloop | Marieke | |
| | Donderdag | 4-aug | di/do | | | |
| 32 | Maandag | 8-aug | ma | Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel | Judith | |
| | Dinsdag | 9-aug | di/do | 6 x 1000m (h400/400/400/200/200) | Ricardo/Eric | x |
| | Woensdag | 10-aug | A Groep | 15x200m H 200 10x100m H 100 | Martin | x |
| | | | B Groep | 1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min | Wout | |
| | | | C Groep | 1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min | Evert-Jan | |
| | Donderdag | 11-aug | di/do | | | |
| 33 | Maandag | 15-aug | ma | inlopen buiten. baan: 10 x 500 m H300 m T 10km | Judith | x |
| | Dinsdag | 16-aug | di/do | Heuveltraining: 10 x heuvel + 1x1000m (brug naar brug) | Ricardo/Eric | |
| | Woensdag | 17-aug | A Groep | Strandtraining | André | |
| | | | B Groep | concordia | Martin | |
| | | | C Groep | d'n Diek | Cor | |
| | Donderdag | 18-aug | di/do | | | |
| 34 | Maandag | 22-aug | ma | 6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec | Martin | |
| | Dinsdag | 23-aug | di/do | 4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m) | Ricardo/Eric | x |
| | Woensdag | 24-aug | A Groep | Fartlek | Judith | |
| | | | B Groep | Elke 5 min hartslag 5 slagen hoger/15 sec per minuut sneller totaal 30 min | Adrienne | |
| | | | C Groep | Elke 5 min hartslag 5 slagen hoger/15 sec per minuut sneller totaal 25 min | Mary-Anne | |
| | Donderdag | 25-aug | di/do | | | |
| 35 | Maandag | 29-aug | ma | Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series | Cor | x |
| | Dinsdag | 30-aug | di/do | 1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec) | Ricardo/Eric | x |
| | Woensdag | 31-aug | A Groep | 7*4 min H 2 min | André | |
| | | | B Groep | 20x1min intensief H1:30 min | Martin | |
| | | | C Groep | 15* 1 min H 1 min - 5* 0.5 min H 0.5 min | Adrienne | |
| | Donderdag | 1-sep | di/do | | | |