

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE DECEMBER 2022

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
49	Maandag	5-dec	ma	buiten de baan inlopen (4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m)	André	x
	Dinsdag	6-dec	di/do	Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	7-dec	A Groep	Heuveltraining D'n Diek	Martin	
			B Groep	20x1min intensief H1:30 min	Adrienne	
			C Groep	2x800m 2x600m 2x400m 2x200m	Arjan	x
Donderdag	8-dec	di/do	6x 500m + 5x 100m (h200m/100m)	Ricardo/Eric	x	
50	Maandag	12-dec	ma	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	Judith	
	Dinsdag	13-dec	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	14-dec	A Groep	1600m-1200m-800m-600m-400m H400 m 10km tempo	Adrienne	x
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H1 min	Wout	
			C Groep	Fartlek	Arjan	
Donderdag	15-dec	di/do	20 x 200m (H200)	Ricardo/Eric	x	
51	Maandag	19-dec	ma	Kerstboom 200-400-600-800-1000-800-600-400-200 meter H200	Martin	x
	Dinsdag	20-dec	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	21-dec	A Groep	5-4-3-2-1-2-3-4-5 min H1 min	Cor	
			B Groep	gezelligheidstraining	Adrienne	
			C Groep	gezelligheidstraining	Marieke	
Donderdag	22-dec	di/do	10 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x	
52	Maandag	26-dec	<b>Kerst</b>	3-2-1 min H 1 min (4x)		
	Dinsdag	27-dec	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	28-dec	A Groep	Oudejaarsdag surprise	Allen	
			B Groep	Oudejaarsdag surprise	Allen	
			C Groep	Oudejaarsdag surprise	Allen	
Donderdag	29-dec	di/do	8x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ricardo/Eric	x	