

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JANUARI 2022

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
1	Maandag	3-jan	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Henk-Jan	x
	Dinsdag	4-jan	di/do	6 x 1000m (H200m) (Bijvoorbeeld op het industrie-terrein)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	5-jan	A Groep	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	Cor	
			B Groep	Hellingloop 7 - 6 - 5 - 4 - 3 met 2 minuten herstel	Adrienne	x
			C Groep	Hellingloop 7 - 6 - 5 - 4 - 3 met 2 minuten herstel	Mary-Anne	
Donderdag	6-jan	di/do	6 x 600m (H200m) // Corona-versie: 5x 3min (intensief!) H2min	Ricardo/Eric	x	
2	Maandag	10-jan	ma	20 x 1min H 1:30 min	André	
	Dinsdag	11-jan	di/do	Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	12-jan	A Groep	800 - 400 - 800 - 400 - 800 - 400 - 800 h 200	Judith	x
			B Groep	Trappentraining op d'n Diek alle trappen hard omhoog en de hellingen hard omlaag	Martin	
			C Groep	Trappentraining op d'n Diek alle trappen hard omhoog en de hellingen hard omlaag	Marieke	
Donderdag	13-jan	di/do	8x 400m + 4x 200m (H 100m SP400m) // Weg-versie: 6x 2min + 5x 30sec H1min/30sec	Ricardo/Eric	x	
3	Maandag	17-jan	ma	3*400m - 3* 300m - 3* 200m - 3* 100m mert 200m herstel tussen alle blokjes	Judith	x
	Dinsdag	18-jan	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	19-jan	A Groep	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Martin	
			B Groep	Heuveltraining	Cor	
			C Groep	12* 2 minuten met 1 minuut herstel	Mary-Anne	
Donderdag	20-jan	di/do	3x (400m/300m/200m/100m) (H100m) // Weg-versie: 3x 2min/1min/30sec H1min	Ricardo/Eric	x	
4	Maandag	24-jan	ma	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Martin	
	Dinsdag	25-jan	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec	Ricardo/Eric	
	Woensdag	26-jan	A Groep	Progressieve duurloop: 6 X 1300 m, start HF 25 onder OP, daarna steeds 5 erbij	Judith	
			B Groep	12* 2 minuten met 1 minuut herstel	André	
			C Groep	3*400m - 3* 300m - 3* 200m - 3* 100m mert 200m herstel tussen alle blokjes	Marieke	x
Donderdag	27-jan	di/do	12 x 300m H200m // Weg-versie: 12x 1min met 1min herstel	Ricardo/Eric	x	