

## TRAININGSHEMA AVFLAKKEE OKTOBER 2022

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

LAMPJES MEE!

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
40	Maandag	3-okt	ma	Elke 5 min hartslag 5 slagen hoger/15 sec per minuut sneller totaal 30 min	Judith	
	Dinsdag	4-okt	di/do	6 x 1000m progressief (H200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	5-okt	A Groep	Fartlek	André	
			B Groep	25x200m	Adrienne	x
			C Groep	17*1 min H 1 min	Mary-Anne	
Donderdag	6-okt	di/do				
41	Maandag	10-okt	ma	6x400m + 6x200m (H200 - 100m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	11-okt	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	12-okt	A Groep	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	Martin	
			B Groep	heuveltraining	Wout	
			C Groep	de heuvels van Concordia	Adrienne	
Donderdag	13-okt	di/do				
42	Maandag	17-okt	ma	Heuveltraining	André	
	Dinsdag	18-okt	di/do	Industrie-terrein: 3 x 10 min in tempo Z3 + 5 x 1 min (H2min/30 sec) Verlichting mee!	Ricardo/Eric	
	Woensdag	19-okt	A Groep	10 x 200m H200 + 5 x 100m H100	Martin	x
			B Groep	7*4 min H 2 min	Cor	
			C Groep	4*4 min H 2 min	Marieke	
Donderdag	20-okt	di/do				
43	Maandag	24-okt	ma	8 x 500m (H300m)	Martin	x
	Dinsdag	25-okt	di/do	4 x 2000m H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	26-okt	A Groep	3-2-1min H1min 4x Tempo 5km	Martin	
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
			C Groep	4 series van 3-2-1 H 1 min	Cor	
Donderdag	27-okt	di/do				