

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE SEPTEMBER 2022

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

LAMPJES MEE!

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
36	Maandag	5-sep	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min	Martin	
	Dinsdag	6-sep	di/do	20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (opraapherstel) en samen uitlopen	Ricardo/Eric	
	Woensdag	7-sep	A Groep	2 series : 5,4,3,2 min. T.- 5 km, H. 2 min	Judith	
			B Groep	6*4 min H 2 min	Adrienne	
			C Groep	6x 400m	Cor	x
Donderdag	8-sep	di/do	6 x 600m H200m		x	
37	Maandag	12-sep	ma	20 min inlopen 12 x 300m (H100m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	13-sep	di/do	2x 400m/ 3x 2000m/ 2x 400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	14-sep	A Groep	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel	André	
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
			C Groep	1-2-3-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Marieke	
Donderdag	15-sep	di/do	12 x 300m (H100m)		x	
38	Maandag	19-sep	ma	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Judith	
	Dinsdag	20-sep	di/do	4x 1200m/ 3 x 400m/ 2x 200m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	21-sep	A Groep	6x400m H200 + 4x200m H100m	Martin	x
			B Groep	5*5 min H 2 min	Wout	
			C Groep	8*2 min H 1 min	Mary-Anne	
Donderdag	22-sep	di/do	10 x 500m (h300m)		x	
39	Maandag	26-sep	ma	6 x 600m H200m	André	x
	Dinsdag	27-sep	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	28-sep	A Groep	8* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Cor	
			B Groep	4 series van 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
			C Groep	3 series van 3-2-1 H 1 min	Martin	
Donderdag	29-sep	di/do	12 x 300m (H100m)		x	