

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JANUARI 2023

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
<b>7 -januari Westrakloop <a href="http://www.hetwestrak.nl">www.hetwestrak.nl</a></b>					<a href="http://www.hetwestrak.nl">www.hetwestrak.nl</a>	
1	Maandag	2-jan	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Henk-Jan	x
	Dinsdag	3-jan	di/do	4 x 2000m H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	4-jan	A Groep	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	André	
			B Groep	5x800m met 200m herstel	Adrienne	x
			C Groep	Hellingloop 6 - 5 - 4 - 3 - 2 met 2 minuten herstel	Marieke	
	Donderdag	5-jan	di/do	10 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x
2	Maandag	9-jan	ma	20 x 1min H 1:30 min	Judith	
	Dinsdag	10-jan	di/do	3 x 1000m/ 5x 400m/ 3x 1000m (H200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	11-jan	A Groep	800 - 400 - 800 - 400 - 800 - 400 - 800 - 400 h 200	André	x
			B Groep	Piramidetraining 1-2-3-4-5-4-3-2-1 met 1min herstel	Adrienne	
			C Groep	Trappentraining op d'n Diek alle trappen hard omhoog en de hellingen hard omlaag	Arjan	
	Donderdag	12-jan	di/do	6 x 600m (H200m)	Ricardo/Eric	x
<b>21 januari halve van Maassluis</b>					<a href="#">Ruitenburg Halve Maassluis - AV Waterweg</a>	
3	Maandag	16-jan	ma	4*400m - 4* 300m - 4* 200m - 4* 100m met 200m herstel bij de 400m de rest 100m herstel	Martin	x
	Dinsdag	17-jan	di/do	Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 6 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	18-jan	A Groep	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Judith	
			B Groep	Hellingloop 7 - 6 - 5 - 4 - 3 met 2 minuten herstel	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	10* 2 minuten met 1 minuut herstel	Adrienne	
	Donderdag	19-jan	di/do	8x 400m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ricardo/Eric	x
4	Maandag	23-jan	ma	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Judith	
	Dinsdag	24-jan	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	25-jan	A Groep	Progressieve duurloop: 6 X 1300 m, start HF 25 onder OP, daarna steeds 5 erbij	André	
			B Groep	12* 2 minuten met 1 minuut herstel	Martin	
			C Groep	3*400m - 3* 300m - 3* 200m - 3* 100m met 200m herstel tussen alle blokjes	Arjan	x
	Donderdag	26-jan	di/do	3x (400m/300m/200m/100m) (H100m)	Ricardo/Eric	x