

TRAININGSHEMA AVFLAKKEE MAART 2023

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
9	Maandag	27-feb	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Martin	
	Dinsdag	28-feb	di/do	2000m/1600m/1200m/800m) h400m + 4x 200m h200m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	1-mrt	A Groep	6 x 5' (H2', 2', 2', 1', 1') T>10k	Martin	
			B Groep	2 series: 5, 4, 3, 2 min. H 2 min	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	2 series: 5, 4, 3 min. H 2 min	Marieke	
Donderdag	2-mrt	di/do	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Ricardo/Eric	x	
10	Maandag	6-mrt	ma	Bondarenko	Henkjan	x
	Dinsdag	7-mrt	di/do	1 x (400/600/800/1000/800/600/400 H200m) + (2 x 1000m H400m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	8-mrt	A Groep	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel, 3 x 2 min H herstel	André	
			B Groep	Fartlek	Martin	
			C Groep	Heuveltraining	Adrienne	
Donderdag	9-mrt	di/do	6 x 600m H200m	Ricardo/Eric	x	
11 maart halve van oostvoorne					info Halve van Oostvoorne	
11	Maandag	13-mrt	ma	2 series: 5, 4, 3, 2 min. H 2 min	Judith	
	Dinsdag	14-mrt	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	15-mrt	A Groep	Fartlek	André	
			B Groep	Bondarenko	Adrienne	x
			C Groep	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel, 2 x 2 min H herstel	Marieke	
Donderdag	16-mrt	di/do	10 x 400m (H200m)	Ricardo/Eric	x	
12	Maandag	20-mrt	ma	14 x 300 H 100m	Adrienne	x
	Dinsdag	21-mrt	di/do	6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	22-mrt	A Groep	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	André	
			B Groep	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel, 3 x 2 min H herstel	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	bondarenko	Arjan	x
Donderdag	23-mrt	di/do	15 x 200m H100m	Ricardo/Eric		
13	Maandag	27-mrt	ma	4 x 4 min H herstel, 4 x 3 min H herstel	Martin	
	Dinsdag	28-mrt	di/do	4 x 400m / 3 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	29-mrt	A Groep	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Martin	x
			B Groep	22* 1 minuut met 1 minuut herstel	Adrienne	
			C Groep	20* 1 minuut met 1 minuut herstel	Arjan	
Donderdag	30-mrt	di/do	12 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x	