

**TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JUNI 2023**

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
23	Maandag	5-jun	ma	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Henkjan	x
	Dinsdag	6-jun	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m) // of wedstrijd RA 1500m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	7-jun	A Groep	7*4 min H 2 min	André	
			B Groep	Heuveltraining	Martin	
			C Groep	Heuveltraining	Arjan	
	Donderdag	8-jun	di/do	6 x 600m H200m	Ricardo/Eric	x
24	Maandag	12-jun	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min 3-2-1 H 1 min	André	
	Dinsdag	13-jun	di/do	5 x 300m /2 x 1000m/5 x 300m (H 100m/400m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	14-jun	A Groep	3 series : 5,4,3 min. T.- 5 km, H. 2 min	Judith	
			B Groep	Kracht en techniek	Adrienne	
			C Groep	Kracht en techniek	Marieke	
	Donderdag	15-jun	di/do	10 x 200m H200m	Ricardo/Eric	x
25	Maandag	19-jun	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Judith	x
	Dinsdag	20-jun	di/do	Heuveltraining 8 x berg + 1x 1000m + 1x 400m om de berg	Ricardo/Eric	
	Woensdag	21-jun	A Groep	Midzomer speurtocht / run + nazit	Allen	
			B Groep	Midzomer speurtocht / run + nazit	Allen	
			C Groep	Midzomer speurtocht / run + nazit	Allen	
	Donderdag	22-jun	di/do	12x 300m (h200m)	Ricardo/Eric	x
26	Maandag	26-jun	ma	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Martin	
	Dinsdag	27-jun	di/do	2000/5x400/2000 (sp 400m / h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	28-jun	A Groep	Heuveltraining	André	
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
			C Groep	Fartlek	Arjan	
	Donderdag	29-jun	di/do	5x 500m H300m	Ricardo/Eric	x