

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE AUGUSTUS 2023

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
<b>VRIJDAG 4 AUGUSTUS STRANDLOOP OUDDORP</b>						
31	Maandag	31-jul	ma	20 min 12 x 300m (H100m)	Henkjan	x
	Dinsdag	1-aug	di/do	3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	2-aug	A Groep	3-2-1 min H 1 min (4x)	Judith	
			B Groep	3-2-1 min H 1 min (4x)	Martin	
		C Groep	20x1min extensief H1:30 min	Arjan de Leeuw		
	Donderdag	3-aug	di/do			
32	Maandag	7-aug	ma	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Judith	
	Dinsdag	8-aug	di/do	6 x 1000m (h400/400/400/200/200)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	9-aug	A Groep	20x1min intensief H1:30 min	André	
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min	Marjan	
			C Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min	Marieke	
Donderdag	10-aug	di/do				
33	Maandag	14-aug	ma	inlopen buiten. baan: 10 x 500 m H300 m T 10km	Judith	x
	Dinsdag	15-aug	di/do	Heuveltraining: 10 x heuvel + 1x1000m (brug naar brug)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	16-aug	A Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min	Martin	
			B Groep	Concordia	Adrienne	
			C Groep	d'n Diek	Marieke	
Donderdag	17-aug	di/do				
34	Maandag	21-aug	ma	6x4 min H3 min met aan het eind 5x30 sec H30 sec	Martin	
	Dinsdag	22-aug	di/do	4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	23-aug	A Groep	Fartlek	André	
			B Groep	Elke 5 min hartslag 5 slagen hoger/15 sec per minuut sneller totaal 30 min	Adrienne	
		C Groep	Elke 5 min hartslag 5 slagen hoger/15 sec per minuut sneller totaal 25 min	Martin		
	Donderdag	24-aug	di/do			
35	Maandag	28-aug	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Judith	x
	Dinsdag	29-aug	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	30-aug	A Groep	7*4 min H 2 min	André	
			B Groep	20x200m	Martin	x
			C Groep	15* 1 min H 1 min - 5* 0.5 min H 0.5 min	Adrienne	
Donderdag	31-aug	di/do				