

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE NOVEMBER 2023

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
4 -nov looptrainersdag						
44	Maandag	30-okt	ma	Fartlek	André	
	Dinsdag	31-okt	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	1-nov	A Groep	Sterloop: (2 min tempo, 2 h; 1 min tempo, 1h) X5	André	
			B Groep	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Adrienne	x
			C Groep	heuveltraining	Arjan	
	Donderdag	2-nov	di/do			
45	Maandag	6-nov	ma	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Adrienne	x
	Dinsdag	7-nov	di/do	2x 1200m / 6x 200m / 2x 1200m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	8-nov	A Groep	3 x 4 min H herstel, 3 x 3 min H herstel, 2 x 2 min H herstel	Adrienne	
			B Groep	Fartlek	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	20x200m	Marieke	x
Donderdag	9-nov	di/do				
46	Maandag	13-nov	ma	20x1min intensief H1:30 min	André	
	Dinsdag	14-nov	di/do	20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (geen herstel), verzamelen, 5 x 1 min H 30 sec (parcours Tielemanloop)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	15-nov	A Groep	40 minuten: 400m H 200m	Martin	x
			B Groep	12* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Adrienne	
			C Groep	10* 2 min H 1 min 7* 1 min H 1 min	Arjan	
Donderdag	16-nov	di/do				
47	Maandag	20-nov	ma	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Henkjan	x
	Dinsdag	21-nov	di/do	6 x 1000 m (H400/400/400/200/200)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	22-nov	A Groep	1-7-1-6-1-5-1-4-1-3-1 min, H1min	André	
			B Groep	7*4 min H 2 min	Martin	
			C Groep	6*4 min H 2 min	Marieke	
Donderdag	23-nov	di/do				
48	Maandag	27-nov	ma	2 series: 5, 4, 3 min. H 2 min	Adrienne	
	Dinsdag	28-nov	di/do	Warming-up 30 min...1/2/3/4/5/4/3/2/1 min (1 min verzamel-herstel) + 2x 1000m (h 2min)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	29-nov	A Groep	15 x 1min H 80-70-60-50-40-30-20-10-20-30-40-50-60-70-80 sec	André	
			B Groep	7x600m	Marjan / Evert-Jan	x
			C Groep	duurloop	Marieke	
Donderdag	30-nov	di/do				