

TRAININGSHEMA AVFLAKKEE FEBRUARI 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
6	Maandag	5-feb	ma	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Henkjan	x
	Dinsdag	6-feb	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	7-feb	A Groep	6*4 minuten H 3 minuten	Adrienne	
			B Groep	6*4 minuten H 3 minuten	Adrienne	
			C Groep	20 x 1min H1 min	Marieke	
Donderdag	8-feb	di/do	8 x 400m + 4 x 200m (H200m/100m) // Wegversie: 10x 1min + 5x 30sec (h 1min/30sec)	Ricardo/Eric	x	
7	Maandag	12-feb	ma	3 x 4 min H herstel, 4 x 3 min H herstel, 5 x 2 min H herstel	Martin	
	Dinsdag	13-feb	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	14-feb	A Groep	Progressieve duurloop: 3 blokken 10 min (4-3-2-1 min in 12-13-14-15 km/h) serie pauze 4 min	Martin	
			B Groep	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Marjan / Evert-Jan	x
			C Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 met helft herstel	Adrienne	
Donderdag	15-feb	di/do	4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m // Wegversie: 4x (2min/1min/30sec) (h 1min)	Ricardo/Eric	x	
8	Maandag	19-feb	ma	3x100, 3x200m, 3x300m, 3x400m, 3x300, 3x200, 3x100 H 200m T 5km	Henkjan	x
	Dinsdag	20-feb	di/do	4x 2000m + 4 x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	21-feb	A Groep	15min WU 15 x 2min H 1min. Start boven je 10k tempo en eindig onder je 5k tempo.	Adrienne	
			B Groep	15min WU 15 x 2min H 1min. Start boven je 10k tempo en eindig onder je 5k tempo.	Adrienne	
			C Groep	1200m/800m/600m/400m/200m H200m	Marieke	x
Donderdag	22-feb	di/do	6 x 600m H200m // Wegversie: 5x 3min (h1min)	Ricardo/Eric	x	
9	Maandag	26-feb	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Martin	
	Dinsdag	27-feb	di/do	2000m/1600m/1200m/800m) h400m + 4x 200m h200m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	28-feb	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	Adrienne	
			C Groep	2 series: 5, 4, 3 min. H 2 min	Marieke	
Donderdag	29-feb	di/do	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Ricardo/Eric	x	