

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JUNI 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
23	Maandag	3-jun	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	4-jun	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m) // of wedstrijd RA 1500m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	5-jun	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	Heuveltraining	Adrienne	
		C Groep	Heuveltraining	Marjan / Evert-Jan		
	Donderdag	6-jun	di/do	6 x 600m H200m	Ricardo/Eric	x
24	Maandag	10-jun	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	11-jun	di/do	5 x 300m /2 x 1000m/5 x 300m (H 100m/400m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	12-jun	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	Kracht en techniek	Adrienne	
			C Groep	Kracht en techniek	Marieke	
	Donderdag	13-jun	di/do	10 x 200m H200m	Ricardo/Eric	x
25	Maandag	17-jun	ma	naar dinsdag		x
	Dinsdag	18-jun	di/do	Heuveltraining 8 x berg + 1x 1000m + 1x 400m om de berg	Ricardo/Eric	
	Woensdag	19-jun	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	5x800m 200m herstel	Adrienne	x
			C Groep	5x4 min met 2min herstel	Marieke	
	Donderdag	20-jun	di/do	12x 300m (h200m)	Ricardo/Eric	x
26	Maandag	24-jun	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	25-jun	di/do	2000/5x400/2000 (sp 400m / h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	26-jun	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min 3-2-1 H 1 min	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	1-2-3-4-3-2-1 H 1 min 3-2-1 H 1 min	Marieke	
	Donderdag	27-jun	di/do	5x 500m H300m	Ricardo/Eric	x