

TRAININGSHEMA AVFLAKKEE SEPTEMBER 2024

!! LAMPJES MEE !!

	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
	Dinsdag	3-sep	di/do	5 x (1000m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	4-sep				
			B Groep	stadioncross	Adrienne	x
			C Groep	stadioncross	Marjan	
	Donderdag	5-sep	di/do	5x 400m + 5x 200m (H200)	Ricardo/Eric	x
	Dinsdag	10-sep	di/do	20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (opraapherstel) en samen uitlopen	Ricardo/Eric	
	Woensdag	11-sep				
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Martin	
			C Groep	1-2-3-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Marieke	
	Donderdag	12-sep	di/do	6x 600m (h200m)	Ricardo/Eric	x
	Dinsdag	17-sep	di/do	2x 400m/ 3x 2000m/ 2x 400m (H400m-200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	18-sep				x
			B Groep	2 series : 5,4,3,2 min. T.- 5 km, H. 2 min	Adrienne	
			C Groep	3x6min met 4 min herstel	Marieke	
	Donderdag	19-sep	di/do	12 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x
	Dinsdag	24-sep	di/do	4x 1200m/ 3 x 400m/ 2x 200m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	25-sep				
			B Groep	6*4 min H 2 min	Martin	
			C Groep	8* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Marieke	
	Donderdag	26-sep	di/do	10 x 500m (h300m)	Ricardo/Eric	x