

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE DECEMBER 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
49						
	Dinsdag	3-dec	di/do	Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	4-dec				
			B Groep	20x1min intensief H1:30 min	Martin	
			C Groep	2x800m 2x600m 2x400m 2x200m	Adrienne	x
	Donderdag	5-dec	di/do	6x 500m + 5x 100m (h200m/100m)	Ricardo/Eric	x
50						
	Dinsdag	10-dec	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	11-dec				x
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H1 min	Adrienne	
			C Groep	Progressieve tempoloop	Marieke	
	Donderdag	12-dec	di/do	20 x 200m (H200)	Ricardo/Eric	x
51						
	Dinsdag	17-dec	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	18-dec				
			B Groep	volgt	Marjan / Evert-Jan	x
			C Groep	volgt	Marieke	
	Donderdag	19-dec	di/do	10 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x
52						
	Dinsdag	24-dec	<b>Kerst</b>	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	25-dec	<b>Kerst</b>			
			B Groep	geen training		
			C Groep	geen training		
	Donderdag	26-dec	di/do	8x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ricardo/Eric	x
	MAANDAG	30-dec		OLIEBOLLENLOOP	?	