

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JANUARI 2025

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
				<i>6 -januari Westrakloop www.hetwestrak.nl</i>	www.hetwestrak.nl	
1						
	Dinsdag	31-dec	di/do	Geen training	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	1-jan				
			B Groep	Geen training	Marjan / Evert-Jan	x
			C Groep	Geen training	Marieke	
	Donderdag	2-jan	di/do		Ricardo/Eric	x
2						
	Dinsdag	7-jan	di/do	3 x 1000m/ 5x 400m/ 3x 1000m (H200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	8-jan	B Groep	Piramidetraining 1-2-3-4-5-4-3-2-1 met 1min herstel		
			C Groep	Trappentraining op d'n Diek alle trappen hard omhoog en de hellingen hard omlaag		
	Donderdag	9-jan	di/do	6 x 600m (H200m)	Ricardo/Eric	x
3						
	Dinsdag	14-jan	di/do	3x 500m / 3x 1200m / 3x 500m) (h 300m/400m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	15-jan	B Groep	Hellingloop 7 - 6 - 5 - 4 - 3 met 2 minuten herstel		
			C Groep	10* 2 minuten met 1 minuut herstel		
	Donderdag	16-jan	di/do	8x 400m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ricardo/Eric	x
4						
	Dinsdag	21-jan	di/do	5/6/7\6\5 min met de helft herstel + 5x 30 sec/h 30 sec.	Ricardo/Eric	
	Woensdag	22-jan				
			B Groep	12* 2 minuten met 1 minuut herstel		
			C Groep	3*400m - 3* 300m - 3* 200m - 3* 100m mert 200m herstel tussen alle blokjes		x
	Donderdag	23-jan	di/do	3x (400m/300m/200m/100m) (H100m)	Ricardo/Eric	x
5						
	Dinsdag	28-jan	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	29-jan				
			B Groep	4*400m - 4* 300m - 4* 200m - 4* 100m mert 200m herstel tussen alle blokjes		x
			C Groep	5x4 minuten H 3 minuten		
	Donderdag	30-jan	di/do	12 x 300m (H100m)	Ricardo/Eric	x