

**TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE APRIL 2021**

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
14	Maandag	5-apr	<b>2e Paasdag</b>			
	Dinsdag	6-apr	di/do	4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	7-apr	Groep 1	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Martin	x
			Groep 2	4 x 4 min H herstel, 4 x 3 min H herstel	Adrienne	
			Groep 3	6, 5, 4, 3, 2, H herstel + 4 x 1 min. herstel 1 min.	Wout	
Donderdag	8-apr	Groep 4 do ochtend di/do	heuveltraining 20 x 200m (H200m)	Marieke Ricardo/Eric		
15	Maandag	12-apr	ma	Heuveltraining	Judith	
	Dinsdag	13-apr	di/do	6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	14-apr	Groep 1	Heen-en-weer (progressieve duurloop)	André	
			Groep 2	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Martin	x
			Groep 3	4 x 4 min. H herstel + 4 x 3 min H herstel	Wout	
Donderdag	15-apr	Groep 4 do ochtend di/do	Verrassingsloop 10 x 300m (H100m)	Mary-Anne Ricardo/Eric		
16	Maandag	19-apr	ma	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Martin	x
	Dinsdag	20-apr	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec (parcours Omloop Menheerse)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	21-apr	Groep 1	6 x 5 min H 3 min (parcours Omloop Menheerse)	Judith	
			Groep 2	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	Martin	
			Groep 3	6*800m 200m herstel	Adrienne	x
Donderdag	22-apr	Groep 4 do ochtend di/do	4 x 4 min H herstel, 4 x 3 min H herstel 8 x 400m H200m	Marieke Ricardo/Eric		
17	Maandag	26-apr	ma	Fartlek	Judith	
	Dinsdag	27-apr	<b>Koningsdag</b>	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m) (of Omloop van Menheerse testloop)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	28-apr	Groep 1	Heuveltraining	André	
			Groep 2	De Berg van Sommerdiek op	Adrienne	
			Groep 3	Progressieve duurloop	Rita	
Donderdag	29-apr	Groep 4 do ochtend di/do	Fartlek 6 x 600m (H200m)	Mary-Anne Ricardo/Eric		