

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE FEBRUARI 2021

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
5	Maandag	1-feb	ma	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)		x
	Dinsdag	2-feb	di/do	4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m) // Wegversie: 4x 5min + 4x 1 min (h 2min/1min)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	3-feb	Groep 1	15min warming-up. Dan 12 blokjes van 2min hard en 1min herstel. Start met net boven je 10k tempo en eindig het la	André	
			Groep 2	6*4 minuten H 3 minuten	Rita	
			Groep 3	6x4 minuten H 3 minuten	Wout	
		Groep 4	3 x 200 3x 300 3x 400. 3. x 300 3x 200 herstel 200 meter	Sandra	x	
Donderdag	4-feb	do ochtend				
		di/do	12 x 300m H200m // Wegversie: 12x 1min (h 1min)	Ricardo/Eric		
6	Maandag	8-feb	ma	Fartlek	Martin	
	Dinsdag	9-feb	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m // Wegversie: 2km/1km/2km/1km (h 3min)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	10-feb	Groep 1	6 x 5' (H2', 2', 2', 1', 1') T>10k	Cor	x
			Groep 2	Progressieve duurloop: 3 blokken 10 min (4-3-2-1 min in 12-13-14-15 km/h) serie pauze 4 min	Martin	
			Groep 3	5x5min h 2min	Adrienne	
			Groep 4	8 x 3 minuten, T 10 km, helft herstel	Mary-Anne	
Donderdag	11-feb	do ochtend				
		di/do	8 x 400m + 4 x 200m (H200m/100m) // Wegversie: 10x 1min + 5x 30sec (h 1min/30sec)	Ricardo/Eric		
7	Maandag	15-feb	ma	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Martin	x
	Dinsdag	16-feb	di/do	20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (geen herstel), verzamelen, 5 x 1 min H 30 sec (parcours Tielemanloop)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	17-feb	Groep 1	Progressieve duurloop: 3 blokken 10 min (4-3-2-1 min in 12-13-14-15 km/h) serie pauze 4 min	Martin	
			Groep 2	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Adrienne	x
			Groep 3	1-2-3-4-5-4-3-2-1 met helft herstel	Wout	
			Groep 4	Piramide loop	Marieke	
Donderdag	18-feb	do ochtend				
		di/do	4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m // Wegversie: 4x (2min/1min/30sec) (h 1min)	Ricardo/Eric		
voorjaarsvakantie						
8	Maandag	22-feb	ma	20 x 1 min H 1:30		
	Dinsdag	23-feb	di/do	3 x (800m/600m/400m) (H 400m/200m) Wegversie: 3x (1km/500m/500m) (h 2min)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	24-feb	Groep 1	alternatieve strandtraining	Cor	
			Groep 2	Heuveltraining	Rita	
			Groep 3	1200m/800m/600m/400m/200m H200m	Adrienne	x
			Groep 4		Sandra	
Donderdag	25-feb	do ochtend				
		di/do	6 x 600m H200m // Wegversie: 5x 3min (h1min)	Ricardo/Eric		