

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JULI 2022

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
27	Maandag	4-jul	ma	buiten de baan inlopen (4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m)	Henk-Jan	x
	Dinsdag	5-jul	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec	Ricardo/Eric	
	Woensdag	6-jul	A Groep	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel	André	
			B Groep	d'n Diek	Adrienne	
			C Groep	de berg van Sommerdiek op	Marieke	
Donderdag	7-jul	di/do				
28	Maandag	11-jul	ma	Fartlek	Martin	
	Dinsdag	12-jul	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	13-jul	A Groep	Strandtraining - fartlek	Martin	
			B Groep	Strandtraining - fartlek	Adrienne	
			C Groep	Strandtraining - fartlek	Mary-Anne	
Donderdag	14-jul	di/do				
29	Maandag	18-jul	ma	6,5,4,3 min H2 min. 2 series T 10km	Cor	
	Dinsdag	19-jul	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	20-jul	A Groep	de berg van Sommerdiek op	Martin	
			B Groep	12* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Wout	
			C Groep	10* 2 min H 1 min 7* 1 min H 1 min	Adrienne	
Donderdag	21-jul	di/do				
30	Maandag	25-jul	ma	6 x 1000 m ( H400/400/400/200/200)	Cor	x
	Dinsdag	26-jul	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	27-jul	A Groep	4 x 4 min H herstel, 4 x 3 min H herstel	André	
			B Groep	7*4 min H 2 min	Wout	
			C Groep	6*4 min H 2 min	Adrienne	
Donderdag	28-jul	di/do				