

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE MEI 2022

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
18	Maandag	2-mei	ma	20 x 200m (H200)	Cor/Judith/Arjan	
	Dinsdag	3-mei	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Henk-Jan	x
	Woensdag	4-mei	A Groep	Heuveltraining	Ricardo/Eric	x
			B Groep	20* 1 min H 1 min - 3* 0.5 min H 0.5 min	André	
			C Groep	15* 1 min H 1 min - 5* 0.5 min H 0.5 min	Mary-Anne	
Donderdag	5-mei	di/do				
19	Maandag	9-mei	ma	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Cor/Judith/Arjan	
	Dinsdag	10-mei	di/do	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Martin	
	Woensdag	11-mei	A Groep	Fartlek	Ricardo/Eric	x
			B Groep	6*4 min H 2 min	Cor	
			C Groep	5*4 min H 2 min	Wout	
Donderdag	12-mei	di/do		Adrienne		
20	Maandag	16-mei	ma	12 x 300m (H100m)	Cor/Judith/Arjan	
	Dinsdag	17-mei	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel/helling van minimaal 150m + 2x1000m	André	x
	Woensdag	18-mei	A Groep	de berg van Sommerdiek op	Ricardo/Eric	
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	André	
			C Groep	1-2-3-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
Donderdag	19-mei	di/do		Mary-Anne		
21	Maandag	23-mei	ma	4 x 5 min H2 min. aansluitend 8x30 H30 sec	Cor/Judith/Arjan	
	Dinsdag	24-mei	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Martin	
	Woensdag	25-mei	A Groep	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Ricardo/Eric	x
			B Groep	de berg van Sommerdiek op	Judith	x
			C Groep	d'n Diek	Wout	
Donderdag	26-mei	di/do		Cor		
22	Maandag	30-mei	ma	3 x 200m, 3 x 300m, 3 x 400m, 3 x 300, 3 x 200 H 200m T 5km	Cor/Judith/Arjan	
	Dinsdag	31-mei	di/do	5 x 1200m H400m	Adrienne	x
	Woensdag	1-jun	A Groep	12* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Ricardo/Eric	x
			B Groep	Fartlek	Judith	
			C Groep	fartlek	Adrienne	
Donderdag	2-jun	di/do		Mary-Anne		