

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE JULI 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
27	Maandag	1-jul	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	2-jul	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec	Ricardo/Eric	
	Woensdag	3-jul	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	4x 5 min met 2 min herstel	Adrienne	
			C Groep	5x4 min met 2min herstel	Marieke	
	Donderdag	4-jul	di/do		Ricardo/Eric	
28	Maandag	8-jul	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	9-jul	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	10-jul	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	10x400m met 200m herstel	Evert-Jan	x
			C Groep	8x400m met 200m herstel	Martin	x
Donderdag	11-jul	di/do		Ricardo/Eric		
29	Maandag	15-jul	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	16-jul	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	17-jul	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	3-4-5-6-5-4-3 H 1 min	Adrienne	
			C Groep	10* 2 min H 1 min 7* 1 min H 1 min	Marieke	
Donderdag	18-jul	di/do		Ricardo/Eric		
30	Maandag	22-jul	ma	naar dinsdag		
	Dinsdag	23-jul	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	24-jul	A Groep	naar donderdag		
			B Groep	Kracht en techniek en een paar kleine blokjes	Adrienne	
			C Groep	Kracht en techniek en een paar kleine blokjes	Marieke	
Donderdag	25-jul	di/do		Ricardo/Eric		
2 AUGUSTUS STRANDLOOP OUDDORP						
31	Maandag	29-jul	ma	20 min 12 x 300m (H100m)	Henkjan	x
	Dinsdag	30-jul	di/do	3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	31-jul	A Groep	3-2-1 min H 1 min (4x)	Judith	
			B Groep	3-2-1 min H 1 min (4x)	Martin	
			C Groep	20x1min extensief H1:30 min	Arjan de Leeuw	
Donderdag	1-aug	di/do				