

## TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE OKTOBER 2024

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
40	Dinsdag	1-okt	di/do	2000m/ 5x 400m/ 2000m (sp400m h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	2-okt				
			B Groep	5*5 min H 2 min	Adrienne	
			C Groep	6x600m H200		x
	Donderdag	3-okt	di/do	12 x 300m (H100m) (Kustmarathon: max 45 min. + 5x 30sec)	Ricardo/Eric	x
41	Dinsdag	8-okt	di/do	6 x 1000m progressief (H200m) (Kustmarathonmensen nog met de beentjes omhoog ;))	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	9-okt				
			B Groep	25x200m H 200m	Martin	x
			C Groep	17* 1 min H1min	Marjan	
	Donderdag	10-okt	di/do	8x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ricardo/Eric	x
42	Dinsdag	15-okt	di/do	Industrie-terrein: 3 x 10 min in tempo Z3 + 5 x 1 min (H2min/30 sec) Verlichting mee!	Ricardo/Eric	
	Woensdag	16-okt				x
			B Groep	7*4 min H 2 min	Adrienne	
			C Groep	4*4 min H 2 min		
	Donderdag	17-okt	di/do	20 x 200m h100m	Ricardo/Eric	x
43	Dinsdag	22-okt	di/do	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	23-okt				
			B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H 1 min 3-2-1 H 1 min	Marjan	
			C Groep	4 series van 3-2-1 H 1 min	Adrienne	
	Donderdag	24-okt	di/do	6 x 600m h200m	Ricardo/Eric	x
44	Dinsdag	29-okt	di/do	4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	30-okt				
			B Groep	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series	Martin	x
			C Groep	Bondarenko 400/300/200/100 herstel hetzelfde 3 of 4 series		x
	Donderdag	31-okt	di/do	8x 300m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ricardo/Eric	x