

**TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE NOVEMBER 2024**

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
45						
	Dinsdag	5-nov	di/do	2x 1200m / 6x 200m / 2x 1200m (H 400m - 200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	6-nov				
			B Groep	Fartlek	Martin	
			C Groep	20x1min intensief H1:30 min	Adrienne	
	Donderdag	7-nov	di/do	4x (400m/300m/200m/100m) H100m SP 300m		
46						
	Dinsdag	12-nov	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	13-nov				
			B Groep	12* 2 min H 1 min 5* 1 min H 1 min	Marjan	
			C Groep	10* 2 min H 1 min 7* 1 min H 1 min	Martin	
	Donderdag	14-nov	di/do	7x 600m (H200m)		
47						
	Dinsdag	19-nov	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m + 5x200m H100m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	20-nov				
			B Groep	7x600m	Adrienne	x
			C Groep	8x400m + 4x200m (H200 - 100m)		x
	Donderdag	21-nov	di/do	12x 300m H200m (12 x 1min H1min)		
48						
	Dinsdag	26-nov	di/do	6 x 400m / 3 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	27-nov				
			B Groep	7*4 min H 2 min	Adrienne	
			C Groep	6*4 min H 2 min	Marjan	
	Donderdag	28-nov	di/do			