

TRAININGSSCHEMA 12/2020

Di 1/12

groep 1 : 2 reeksen van 400/800/1200/800/400

groep 2 : 2 reeksen van 400/600/800/600/400

Do 3/12

Duurloop Daverlo

Di 8/12

groep 1 : 2x200 / 2x400 / 2x600 / 2x800 / 2x1000

groep 2 : 2x200 / 2x400 / 2x600 / 2x800 / 1x1000

do 10/12

Duurloop Daverlo

Di 15/12

groep 1 : 6 x 1200 per 2 lopers (elk 400m op kop)

groep 2 : 5 x 1000 per 2 lopers (elk 400m op kop)

Do 17/12

Duurloop Daverlo

Di 22/12

groep 1 : 3x600 / 3x800 / 3x1000

groep 2 : 2x600 / 2x800 / 2x1000

Do 24/12

kerstavond : geen training

Di 29/12

10 min à 85% / 10 min à 90% / 10 min à 95% / 10 min à 100%

Do 31/12

Oudejaarsavond : 's avonds geen training.

T
R
A
N
I
N
G

