

TRAININGSSCHEMA 11/2020

Di 3/11 Aflossingstraining 400 m + 600 m

Do 5/11 Duurloop Daverlo

Di 10/11 groep 1 : 400/800/1200/1600/1200/800/400

groep 2 : 400/800/1200/1200/800/400

Do 12/11 Duurloop Daverlo

Di 17/11 5 x 3 min snel / 1 min traag

5 x 4 min snel / 2 min traag

Do 19/11 Duurloop Daverlo

Di 24/11 groep 1 : 3 reeksen van 400/600/1000

groep 2 : 3 reeksen van 200/400/1000

Do 16/11 Duurloop Daverlo

TRAINING

