



Groep WV-2  
Trainer

**Periode April 2019**

April	Baan/ Weg	Omschrijving training
MA 1	Baan	Lange warming up; 5 x 1000 m. 105 %; p. 200 m.
WO 3	Weg	Wissel duurloop 3-5-8-8-5-3-2- tempo 100 %; p. is gelopen tijd( max. 5 min.)
ZA 6	Meyendel	Duurloop (85 %) naar Wassenaarse slag en over strand terug <b>of zo 7 april: Marathon Rotterdam</b>
MA 8	Weg	Duurloop wissel 5 x ( 7 min. 85 % en 4 min. 100 %)
WO 10	Baan	4 x (400, p. 200 m.-300,p. 100 m.-400, p. 200 m.-500, p. 400 m.-600m., p. 400 m.) tempo 95 %
ZA 13	Vlietland	Duurloop 80 min. tempo 85 %
MA 15	Baan	7 x 800 m. tempo 95 %; p. 200 m. 75 %
WO 17	Weg	10 x 3 min. tempo 110 %; p. 1 min. 75 % dribbelen
ZA 20	Meyendel	Duurloop allerlei met veel hellingen 70 min.
MA 22		<b>TWEEDE PAASDAG</b>
WO 24	Meyendel	<b>Verzamelen 20.00 uur bij eerste parkeerplaats bij rotonde. Allerlei totaal 60 min.</b>
ZA 27		<b>koningsdag</b>
MA 29	Baan	Kracht Snelheid Core Stability Snelheid <b>CLUBAVOND</b>

Snelheden: zie tabel op [www.avsparta.nl](http://www.avsparta.nl)