



Groep WV4
Trainers Tine en Ronneke

Periode april 2019

april	Baan/ Weg	Omschrijving training
Ma 1		Geen Training maar groepsetentje bij Proeflokaal Bregje
Wo 4		6 x 300 meter, <i>herstel 100 meter</i> 8x 200 meter, <i>herstel 200 meter</i>
Za 6	Regio	Verzamelen 9.00 uur
Ma 8	. Baan 2800 m. 2800 m.	14 x 200 meter TDL, <i>herstel 200 meter DL1/2</i>
Wo 10	Weg 40' 16'	8 x 5 min DL3 <i>Herstel 2 min HDL</i>
Za 13	Regio	Verzamelen 9.00 uur
Ma 15	Weg 40'	Duurloop' waarbij elke 6 a 7' 30-60 sec. versneld wordt
Wo 17	Baan 3200 m. 1200 m.	Interval 4 x 400 meter DL 3 gevolgd door 2 x 800 meter DL 3 <i>herstel 200 meter</i>
Za 20	Regio	Verzamelen 9.00 uur
Ma 22		2^e PAASDAG
Wo 24	Weg 40'	“Heuveltraining”
Za 27	Regio	Verzamelen 9.00 uur
Ma 29	Weg	5 km loop CLUBAVOND

W/D (wandel- dribbelpauze)

HDL (herstelduurloop)

DL 1 (duurloop één) = rustig

DL 2 (duurloop twee) = vlot

DL 3 (duurloop drie) = snel

TDL (tempo duurloop)

Loopscholing maakt deel uit van iedere baantraining