

**TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE MEI 2025**

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
19						
	Dinsdag	6-mei	di/do	10 x 500m (H300m) + 5x 200m (h200m)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	7-mei	B Groep	6*4 min H 2 min	Marjan / Evert-Jan	
			C Groep	6*4 min H 2 min	Marieke	x
	Donderdag	8-mei	di/do			
20						
	Dinsdag	13-mei	di/do	Heuveltraining 8 x heuvel/helling van minimaal 150m + 2x1000m	Ricardo/Eric	
	Woensdag	14-mei	B Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Martin	
			C Groep	1-2-3-4-3-2-1 H1 min 3-2-1 H 1 min	Marieke	
	Donderdag	15-mei	di/do			
21						
	Dinsdag	20-mei	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	21-mei	B Groep	Fartlek	geen trainer	
			C Groep	de berg van Sommerdijk op	Marieke	
	Donderdag	22-mei	di/do			
22						
	Dinsdag	27-mei	di/do	2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	28-mei	B Groep	de berg van Sommerdijk op	Martin	
			C Groep	Fartlek	Evert-Jan	
	Donderdag	29-mei	di/do	6x 400m + 10x 200m (h200m)		x