

TRAININGSCHEMA AVFLAKKEE APRIL 2025

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

Weeknr	Dag	Datum	Groep	Training	Trainer	Baantraining
14						
	Dinsdag	1-apr	di/do	6 x 400m / 3 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	2-apr	B Groep	1 x 200m, 1 x 300m, 1 x 400m, 1 x 300, 1 x 200 H 200m aantal herhalingen	Adrienne	x
			C Groep	6, 5, 4, 3, 2, H herstel + 4 x 1 min. herstel 1 min.	Marieke	
	Donderdag	3-apr	di/do	6 x 600m H200m	Ricardo/Eric	x
15						
	Dinsdag	8-apr	di/do	3x 2000m (h400m) // 4x 300m (h100) + 4x 400m (h200) + 4x 100m (h100) + 4x 200m (h100)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	9-apr	B Groep	6x4 min H3 min	Martin	
			C Groep	Baantraining	Evert-Jan	x
	Donderdag	10-apr	di/do	8x400m + 8x200m (H200 - 100m) // 45 min + 6x 30sec versnellen	Ricardo/Eric	x
16						
	Dinsdag	15-apr	di/do	2x (1200m-1000m-800m) + 2x 1000m (h400m) // marathonlopers nog even niets...	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	16-apr	B Groep	5x5 min met 2 min herstel	Adrienne	
			C Groep	5x4 min met 2 min herstel	Marieke	
	Donderdag	17-apr	di/do	8 x 300m (H100m) + 6 x 200m (h100m)	Ricardo/Eric	x
17						
	Dinsdag	22-apr	di/do	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec (parcours Omloop Menheerse)	Ricardo/Eric	
	Woensdag	23-apr	B Groep	Heuveltraining	Martin	
			C Groep	1-2-3-4-5-4-3-2-1 met helft herstel	Adrienne	
	Donderdag	24-apr	di/do	8 x 400m H200m (6x souplesse en 2x hard voor die laatste sprint naar de finish)	Ricardo/Eric	x
18						
	Dinsdag	29-apr	di/do	4 x (1000m/200m/400m/200m) (H 200m) // of 3x (maar dan de 200/400 harder)	Ricardo/Eric	x
	Woensdag	30-apr	B Groep	Fartlek	Adrienne	
			C Groep	Fartlek	Marieke	
	Donderdag	1-mei	di/do	8x400m + 8x200m (H200 - 100m) // 45 min + 6x 30sec versnellen		