

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2019

KWARTAAL 2

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD	DON
14	2-04-19	1600-1400-1200-1000-800-600-400-200	Z3/Z4	100m !!	nvt	7900	J1	A	YK	BOS!
							7900	B	JvB + RN	
							C	PK		
15	9-04-19	FLUITTRAINING: 6x 5 minuten door Jim	Z3/Z4	2min	nvt	6000	J3	A	YK	BOS!
							6000	B	JvB + RN	
							C	PK		
16	16-04-19	SPECIAL TRAINING						CT	RN + YK	BOS!
								WZ	WZ	
							W	PK + JvB		
17	23-04-19	5x(800m-200m)	Z3-Z4/Z5	30sec	400m	7000	P1	A	YK	BOS!
							7000	B	JvB + RN	
							C	PK		
18	30-04-19	5x200	Z3	200m	2min	1800	P2	A	YK	BOS!
		10x300	Z3/Z4	100m	2min	3900	7300	B	JvB + RN	
		1x1600	Z3	uitlopen		1600		C	PK	
19	7-05-19	15x200m koppelloop	Z3/Z4	veld oversteken			P3	A	RN	BOS!
		10x300m koppelloop	Z3/Z4	100m terugwandelen			7500	B	PK + YK	
							C	JvB		

TRAINER

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD	DON
20	14-05-19	5x150m - steigerung per 50m 5x600m	Z3-Z4	200m			P4 5500	A RN B PK + YK C JvB	JvB	BOS!
21	21-05-19	SPECIAL TRAINING						CT RN + YK WZ W PK + JvB	WZ	BOS!
22	28-05-19	6x350m 1x1000m 3x350m 1x1000m	Z3 Z3/Z4 Z4 WT	50m W 200m 50m W uitlopen	400m 400m	2800 1200 1600 1000	R1 6600	A RN B PK + YK C JvB	RN	Hemelvaart
23	4-06-19	200-300-400-500-600-700-800-(800)-700 etc tot 200m P=100m wandel Groep C dubbel 800m !	T=Z4			8100	R2 8100	A JvB B PK + RN C YK	PK	BOS!
24	11-06-19	1200-200-1000-200-800-200-600-200-400-200 TEMPO: 200m=Z4 ; rest = Z3	200m			5000 1800	R3 6800	A JvB B PK + RN C YK	YK	BOS!
25	18-06-19	SPECIAL TRAINING						CT RN + JvB WZ W PK + YK	WZ	BOS!
26	25-06-19	CHALLENGE TRAINING !!!!!					R4 nvt	A JvB B PK + RN C YK	JvB	BOS!

De eerste BOSTRAINING 2019 is op DONDERDAG 4 APRIL 2019

Op donderdag 30 mei is het Hemelvaart. Bij voldoende belangstelling wordt er dan overdag getraind in het Bos (of strand of Big Spotters Hill !!)

Op dinsdag 28 mei sluiten we de training eerder af, voor een kopje koffie/thee en een kleine traktatie