SCHEMA JANUARI 2012

Ma 2 jan 4x1500 m. p. 200 m. dribb.
Di 3 jan D I 80 min
Woe 4 jan 4x15 min met p. 5 min dribb. (D II tempo)
Do 5 jan 4x900, 4x600, 4x300 p. en seriep. 100 m.
Vr 6 jan krachttraining
Za 7 jan vaartspel De Posthoorn 3 uur.
Zo 8 jan Pagnevaartcross Oudenbosch

Ma 9 jan 5x1500 m. p. 200 m. dribb.
Di 10 jan D I 90 min laatste 3 min sneller
Woe 11 jan 3x15 min met p. 5 min dribb. (D II tempo)
Do 12 jan 4x900, 4x600, 6x300 p. en seriep. 100 m.
Vr 13 jan zie 6 jan
Za 14 jan vaartspel De Posthoorn 3 uur.
Zo 15 jan D I 80 min met enkele korte versnellingen

Ma 16 jan 3x(1500 – 1000) m. p. 200 m. dribb.
Di 17 jan D I 80 min
Woe 18 jan 4x15 min met p. 5 min dribb. (D II tempo)
Do 19 jan 4x900, 4x600, 6x300 p. en seriep. 100 m.
Vr 20 jan als 6 jan
Za 21 jan vaartspel De Posthoorn 3 uur.
Zo 22 jan THORcross Roosendaal

Ma 23 jan Wedstrijd gelopen? → uitlopen. Anders: 2 x (1500 – 1000) m. p. 200 m. dribb.
Di 24 jan D I 80 min
Woe 25 jan 3x12 min met p. 5 min dribb. (D II tempo)
Do 26 jan 3x900, 4x600, 4x300 p. en seriep. 100 m.
Vr 27 jan als 6 jan
Za 28 jan vaartspel De Posthoorn 3 uur.
Zo 29 jan D I 60 min met enkele korte versnellingen

Aandachtspunt; op maandag veiligheidshesje meenemen.
Accent: grote omvang met weinig pauze.
Tempo's extensief.