

SCHEMA JUNI 2017

Week 29 mei – 4 juni

Ma 1000-600 / 1000-400 / 1000-300 / 1000-200. P. na 1000 m 100 dribb. Seriep. 300 m
Di D I 60 min tussendoor blok van 11 min met 1 min sneller, 1 min D I.
Woe 2 x 20 min (D II tempo) p. 10 min dribb.
Do (4 x 200 m met p. 200 dribb) (5 x 300) p. 200, seriep. 300 / (5x600) p. 200
Vr
Za vaartspel De Posthoorn 4 uur.
Zo D I 50 min Na 50 min 10 min in D II tempo.

Week 5 - 11 juni

Ma Geen clubtraining – 2^e Pinksterdag.
1000-600 / 1000-500 / 1000-400 / 1000-300. P. na 1000 m 100 dribb. Seriep. 300 m
Di D I 60 min tussendoor blok van 15 min met 1 min sneller, 1 min D I.
Woe 2 x 20 min (D II tempo) p. 10 min dribb.
Do (6 x 200 m met p. 200 dribb) (5 x 300) p. 200, seriep. 300 / (5x600) p. 200
Vr
Za vaartspel De Posthoorn 4 uur.
Zo D I 50 min Na 50 min 10 min in D II tempo.

Week 12 - 18 juni

Ma 4x(1000-400) P. na 1000 m 100 dribb. Seriep. 300 m
Di D I 60 min tussendoor blok van 9 min met 1 min sneller, 1 min D I.
Woe 1 x 20 min + x 15 min (D II tempo) p. 10 min dribb.
Do (6 x 200 m met p. 200 dribb) (5 x 300) p. 200, seriep. 300 / (4x600) p. 200
Vr
Za vaartspel De Posthoorn 4 uur.
Zo D I 50 min Na 50 min 5 min in D II tempo.

Volgende wedstrijden

5 juni Lelieloop Etten-Leur
Woensdag 7 juni Pagnevaartloop Oudenbosch
11 juni Brabantse Wal (halve) marathon. Succes Chris
17 juni baanwedstrijd Roosendaal
23 juni baan(avond)wedstrijd Zundert
8 juli Schijf TURFLOOP.