

SCHEMA JUNI/JULI 2017

Week 19 - 25 juni

Ma 600 - 800 - 1000 – 800 – 600 (p. 200/seriep. 300) + 4x400 m met p. 200.

Di D I 30 – D II 10 min – D I 10 min

Woe 4 x 8 min p. 8 min dribb. Tempo D II

Do (500 - 300 – 200) met p. 50 m. seriep 300 m 4 x
(wedstrijd? Dan 3 x laatste keer “snel”).

Vr

Za vaartspel De Posthoorn?? Ben bij belangstelling aanwezig!

Zo Roosendaal halve marathon / 10 km

Week 26 juni - 2 juli

Ma 600 - 800 - 1000 - 800 - 600 p. als vorige week + 4 x 400

Di D I - 40 min D II 10 min – D I 20 min.

Woe 4 x 10 min met p. 5 min dribb.

Do 5 x (500 - 300 – 200) met p. 50 m. seriep 300 m.

Za vaartspel De Posthoorn o.l.v. ?? Avondprogramma BBQ

Zo D I 80 min

Week 3 – 9 juli

Ma 600 - 800 - 1000 - 800 - 600 p. als vorige week + 4 x 400

Di D I 40 min – D II 10 min

Woe 5 x 5 min met 3 min dribbelp.

Do 3 x (500-300-200) p. 100 m. seriep. 300 m.

Za TURFLOOP SCHIJF = meedoen

Zo uitlopen

Hiermee eindigt eventjes de intensieve trainingsperiode.