

SCHEMA vervolg september.

Laatste rest van de week, 31 aug – 3 sept.

- Do (600 m + 200 m snel) 6 x p. 300 m. dribb
- Vr
- Za De Posthoorn - vaartspel
- Zo D II 50 min – 5 min dribb – 2 min snel(1er)

Week 4 -10 sept.

- Ma (5 x 400)p 100 m, (4 x 400)p. 200 m, (3 x 400)p 300 m  
Elke serie in sneller tempo. ( ½ sec per 100 m per serie)
- Di Climax duurloop D I 30 min D II 10 min D II/III 10 min
- Woe zo wedstrijd? Herstelduurloopje.
- Do 4 x 1000 m. met p. 300 m. Tempo ontspannen als je wedstrijd loopt, anders à snel.
- Vr
- Za wedstrijdvoorbereiding of Vaartspel Posthoorn
- Zo WEDSTRIJD Quikrun Roosendaal of D I 60 min.

Week 11 – 17 sept.

- Ma (3 x 400)p 100 m, (4 x 400)p. 200 m, (5 x 400)p 300 m  
Elke serie in sneller tempo. ( ½ sec per 100 m per serie)
- Di Climax duurloop D I 30 min D II 10 min D II/III 10 min
- Woe Blok 3 x 12 min. T D II p. 6 min dribb.
- Do 4 x 1000 m. met p. 300 m. Tempo ontspannen als je wedstrijd loopt, anders à snel  
+ 2 x 400 m met p. 300 m dribb. Ook deze mag snel.
- Vr
- Za wedstrijdvoorbereiding of Vaartspel Posthoorn
- Zo herstelduurloopje – lang uitlopen.

Week 18 – 24 sept

- Ma (3 x 400)p 100 m, (3 x 400)p. 200 m, (3 x 400)p 300 m  
Elke serie in sneller tempo. ( ½ sec per 100 m per serie)
- Di Duurloop D I 40 min - D II 10 min
- Woe zo wedstrijd? Herstelduurloopje.
- Do 4 x 1000 m. met p. 300 m. Tempo ontspannen als je wedstrijd loopt, anders à snel.
- Vr
- Za wedstrijdvoorbereiding of Vaartspel Posthoorn
- Zo WEDSTRIJD 10 km Steenbergen (Circuit).