

SCHEMA eind september – oktober 2017

Week 25 september - 1 oktober

- Ma 1000 - 1000 – 600) p. 200 m 2 series sp. 8 min dribb.
- Di D I 50 min – D II/III 10 min
- Woe 5 min – 10 min – 15 min, p. 5 min dribb. t. D II
- Do 2 x 100 m met 200 m dribb. 2 x (1000 – 600 – 400 – 300) p. 200 Seriep. 300 m dribb
- Vr
- Za Bostraining 4 uur
- Zo herstelduurloop 30 min, + D I 40 min.

Week 2 – 8 oktober

- Ma (1000 - 1000 – 400 - 400) p. 200 m 2 series sp. 8 min dribb.
- Di D I 50 min – D II/III 10 min
- Woe 5 min – 10 min – 15 min, p. 5 min dribb. t. D II
- Do 2 x (1000 – 600 – 400 – 300) p. 200 Seriep. 300 m dribb
Indien wedstrijd, dan 1 serie.
- Vr
- Za Bostraining 4 uur / wedstrijdvoorbereiding
- Zo Bosschenhoofd – 10 km loopcircuit

Week 9-15 oktober

- Ma (1200 - 900 – 600) p. 200 m 2 series sp. 8 min dribb.
- Di D I 50 min – D II/III 10 min
- Woe 10 min – 10 min – 15 min, p. 5 min dribb. t. D II
- Do 2 x 100 met 200 m dribb. 2 x (1000 – 800 – 600 – 300) p. 200 Seriep. 300 m dribb
- Vr
- Za Bostraining 4 uur
- Zo herstelduurloop 30 min, + D I 40 min.

Week 16 -22 oktober

- Ma (1200 - 900 – 600) p. 200 m 2 series sp. 8 min dribb.
- Di D I 50 min – D II/III 10 min
- Woe 10 min – 10 min – 15 min, p. 5 min dribb. t. D II
- Do 2 x 100 met 200 m dribb. 1000 – 800 – 600 – 300 – 2 x 200.
Alleen de 2 x 200 op 'hoog' tempo.
- Vr
- Za geen bostraining, wedstrijdvoorbereiding
- Zo KLUISKENSHOF 10 van AVR.

Ma 23 okt = uitlopen voor iedereen. Veiligheidshesje meenemen!