

## SCHEMA 11 – 17 december

I.v.m. de onduidelijke weerstoestanden voorlopig maar voor één week.  
Let erop dat de baan door sneeuw wellicht niet belopen kan worden.  
Veiligheidshesjes mee!!!

Ma 300 m met p. (circa) 100 m. (2 x 20 min.)  
Di D I 70 min.  
Woe 2x 30 min D I/II met tussendoor 10 min dribb.  
Do (1200 – 800) (1200 – 600) ( 1200-500) (1200-400) p. 100, sp 200  
Vr krachttraining  
Za Vaartspel  
Zo D I 650 min met enkele langere (lichte) tempoverhogingen.