

Hier is dan de rest van het schema, wind en weder dienende....

Week 18 – 24 december

Ma 12 x (ruim) 300 m met p. (krap) 100 m. 2 x (2^e serie: 11 x) met seriep. 300 m dribb.
Di D I 80 min.
Woe 3x 20 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 (niet te zwaar i.v.m. kerstcross)
Zo

Week 25 - 31 december

Ma 1^e KERSTDAG / wedstrijdvoorbereiding
Di KERSTCROSS SPRUNDEL
Woe uitlopen.
Do (1200 – 800) (1200 – 700) (1200-600) (1200-400) p. 100, sp 200
Vr krachttraining
Za vaartspel
Zo duurloop 85 min. (D I)

Week 1 -7 januari 2018

Ma NIEUWJAAR - 3x 20 min D I/II met tussendoor 10 min dribb.
Di D I 60 min met enkele langere tempowisselingen
Woe D I 60 min.
Do (1000 – 800) (1000 – 500) (1000-400) (1000-300) p. 100, sp 300
Vr krachttraining
Za vaartspel
Zo duurloop 80 min. (D I)