

SCHEMA FEBRUARI 2018

Week 5 – 11 februari

Ma (Na wedstrijd uitlopen) 4x300 - 4x600 – 4x800. De laatste van elke serie sneller
Di D I 30 min – D II 20 min – D I 10 min
Woe tempolopen 16' – 14' – 12' p. 5 min dribb. (t. D II)
Do 5x (1000 in tempo A.D. 100 m dribb. + 200 snel) s.p.200 m.
Vr krachttraining
Za bostraining
Zo D II 40 min.

Week 12 – 18 februari

Ma 4x300 - 4x600 – 4x800. De laatste van elke serie sneller
Di D I 30 min – D II 30 min – D I 10 min
Woe tempolopen 16' – 14' – 12' - 6' p. 5 min dribb. (t. D II)
Do 5x (1000 in tempo A.D. 100 m dribb. + 300 snel) s.p.200 m.
Vr krachttraining
Za bostraining
Zo D II 45 min.

Week 19 – 25 februari

Ma 4x400 - 3x600 – 3x800. De laatste van elke serie sneller
Di D I 30 min – D II 20 min – D I 20 min
Woe tempolopen 20' - 16' – 14' p. 5 min dribb. (t. D II)
Do 4x (1000 in tempo A.D. 50 m dribb. + 150 snel) s.p.300 m.
Vr krachttraining
Za bostraining
Zo D II 45 min.

Over drie weken eerste wegwedstrijd van het circuit in Oudenbosch.