

## SCHEMA 15 april 2024 – 12 mei 2024

### Week 15 april – 21 april

Dag	Datum	Groep	
Maandag	15-04-2024	1:	3 x 1000 – 3 x 600 p. 300 m dribb.
		2:	2 x 1000 – 2 x 600 p. 300 m dribb.
Dinsdag	16-04-2024		D I 20 min – D II 20 min - + snelle 5 min.
Woensdag	17-04-2024		
Donderdag	18-04-2024		<b>geen clubtraining – avondwedstrijd 3000 m.</b>
Vrijdag	19-04-2024		goed uitlopen
Zaterdag	20-04-2024		2 x 20 min (tempo D II) p 10 min dribb.
Zondag	21-04-2024		D I 50 min – D III 10 min.

### Week 22 april – 28 april

Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	22-04-2024	1:	3 x 1000 – 3 x 800 p. 300 m dribb.
		2:	2 x 1000 – 2 x 800 p. 300 m dribb.
Dinsdag	23-04-2024		D I 20 min – D II 30 min
Woensdag	24-04-2024		D I 70 min met een blok van 5 x 2 min snel(ler) met p. 2 min. dribb.
Donderdag	25-04-2024	1:	1200 – 800 – 600 – 400 / 800 – 600 - 400. P. 300 m. dribb.
		2:	2 x (800 – 600 – 400) p. 200 m. dribb.
		Deelnemers Vlietloop:	Aangepast programma
Vrijdag	26-04-2024		
Zaterdag	27-04-2024		<b>KONINGS DAG – VLIETLOOP. (keuze 5 – 10 km – halve marathon.</b>
Zondag	28-04-2024		D I 40 min – D III 15 min.

### Week 29 april – 5 mei

Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	29-04-2024	1:	2 x 1000 – 5 x 600 p. 300 m dribb.
		2:	2 x 1000 – 3 x 600 p. 300 m dribb.
Dinsdag	30-04-2024		D I 20 min – D II 30 min
Woensdag	01-05-2024		D I 70 min met een blok van 4 x 3 min snel(ler) met p. 2 min. dribb.
Donderdag	02-05-2024	1:	1200 – 800 – 600 – 400 P. 300 m. dribb. – 6 x 400 m. met p. 200 m.
		2:	(800 – 600 – 400) (5 x 400 m.) p. 200 m. dribb.
Vrijdag	03-05-2024		goed uitlopen
Zaterdag	04-05-2024		2 x 25 min (tempo D II) p 10 min dribb.
Zondag	05-05-2024		<b>D I 40 min – D III 15 min.</b>

**ZIE PAGINA 2**

## SCHEMA 15 april 2024 – 12 mei 2024

## Week 6 mei – 12 mei

Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	06-05-2024	1:	2 x 1000 – 4 x 600 p. 300 m dribb.
		2:	2 x 1000 – 3 x 600 p. 300 m dribb.
Dinsdag	07-05-2024		D I 40 min – D II 10 min
Woensdag	08-05-2024		<b>Wedstrijdvoorbereiding voor Standdaarbuiten</b>
		Alternatief:	D I 70 min met een blok van 4 x 2 min snel(ler) met p. 2 min. dribb.
Donderdag	09-05-2024	Allen:	<b>HEMELVAARTSDAG – geen clubtraining.</b>
		<b>Wedstrijd:</b>	<b>Standdaarbuiten wegcircuit 15 km.</b>
Vrijdag	10-05-2024		
Zaterdag	11-05-2024		uitlopen
Zondag	12-05-2024		D I 50 min