

Baantrainingen april, mei en juni 2019

| datum | Training (ext=extensief/int=intensief) |
|-------|--|
| 04-04 | Ext. 15 min 800-tjes(100 mtr actieve rust) en 15 min 600-tjes(100 mtr actieve rust) int. 10 min 200-tjes(100 mtr rust) |
| 11-04 | Ext. 2 x 1200m(100 mtr actieve rust), Int. 3 x (400m-300m-200m) 100 mtr rust |
| 18-04 | Ext. 4 x 1000m(100 mtr actieve rust), Int. 5 x 300m(100 mtr rust) |
| 25-04 | 200m,300m, 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m, 300m, 200m De 600, 800 en 100 Ext met 1 min actieve rust. De 200, 300 en 400 int. met 1 min rust. |
| 02-05 | 2 x (1200-1000-600-400) de 1200 en 800 Ext. met 100 mtr actieve rust en de 600 en 400 Int. met 100 mtr rust. |
| 09-05 | Ext. 15 min 800-tjes(100 mtr actieve rust) en 15 min 600-tjes(100 mtr actieve rust) int. 10 min 200-tjes(100 mtr rust) |
| 16-05 | Extensief 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Intensief 5 x 1:30(1:30 rust) |
| 23-05 | Ext. 5 x 800m(100 mtr actieve rust), Int 6 x 400m(100 mtr rust) |
| 30-05 | Hemelvaart géén training |
| 06-06 | 4 x (800m-600m-300m) 800 en 600 Ext. Met 100 mtr actieve rust. De 300 Int. met 100 mtr rust |
| 13-06 | Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust) |
| 20-06 | 1000mtr-800mtr-600mtr-400mtr-600mtr-800mtr-1000mtr (alles ext behalve de 400 is int, 100 mtr actieve rust bij ext en 100 mtr rust bij int) |
| 27-06 | Ext. 3 x 1000m(100 mtr actieve rust), Int.10 x 300m(100 mtr rust) |