

Baantrainingen april, mei en juni 2020

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
09-04	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)
16-04	Ext. 2 x 1200m(100 mtr actieve rust), Int. 3 x (400m-300m-200m) 100 mtr rust
23-04	Ext. 4 x 1000m(100 mtr actieve rust), Int. 5 x 300m(100 mtr rust)
30-04	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.
07-05	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)
14-05	Extensief 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Intensief 5 x 1:30(1:30 rust)
21-05	Hemelvaart géén training
28-05	Ext. 5 x 800m(100 mtr actieve rust), Int 6 x 400m(100 mtr rust)
04-06	4 x (800m-600m-300m) 800 en 600 Ext. Met 100 mtr actieve rust. De 300 Int. met 100 mtr rust
18-06	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
25-06	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)
2-07	Ext. 3 x 1000m(100 mtr actieve rust), Int.10 x 300m(100 mtr rust)