

Baantrainingen juli, augustus en september 2020

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
9 juli	Ext. 15 min 800-tjes(100 mtr dribbel) en 15 min 600-tjes(100 mtr dribbel) Int 10 min 200-tjes(100 mtr rust/wandelen)
16 juli	Ext 4 x 3:30 min(1min dribbel) en Int 5 x 1:30(1:30 rust/wandelen)
23 juli	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
30 juli	Ext 1 x 3:30 min(2min dribbel)/Int 5 x 2 min met 1 min dribbel/5 x 2 min met 1 min rust
6 aug	Int: 1'-2'- 3'/ Ext 4'-5'-4'/ Int 3'- 2'-1' De pauzes zijn 1'-1'-2'-2'-3'-2'-2'-2'-1' . Pauze bij Int is rust/ Pauze bij Ext is actieve rust
13 aug	Ext 4 min/ 2 min actief herstel/Int 2 min/2 min actief herstel. Int 2 min/ 1 min actief herstel/Int 1 min/ Seriepauze van 4 min waarvan de laatste 2 min rustige dribbel/ Ext 4 min/ 2 min actief herstel/Int 2 min
20 aug	Ext 6 min/ 2 min actief herstel/Ext 3 min/seriepauze 3 min herstel(rustige dribbel)/ Ext 6 min/ 2 min actief herstel/ Ext 3 min/ seriepauze 3 min herstel(rustige dribbel)/ Int 2 min/1 min rust/ Int 2 min/1 min rust
27 aug	Ext 2 x 3:30 min(1min dribbel) /Piramide: 30 sec/ 45 sec/60 sec/75 sec met telkens 1 min act rust/75 sec/60 sec/45 sec/30 met telkens 1 min actieve rust
3 sept	Ext. 15 min 800-tjes(100 mtr dribbel) en 15 min 600-tjes met in -en outs(100 mtr dribbel) Int 10 min 200-tjes(100 mtr rust/wandelen)
10 sept	Ext 4 x 3:30 min(1min dribbel) en Int 5 x 1:30(1:30 rust/wandelen)
17 sept	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
24 sept	Ext 1 x 3:30 min(2min dribbel)/Int 5 x 2 min met 1 min dribbel/5 x 2 min met 1 min rust