

Baantrainingen oktober, november en december 2020

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
1 okt	Ext 4 min en Int: 20 x 70 sec tempo met 60 sec actieve rust
8 okt	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
15 okt	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
22 okt	Ext 4 x 3:30 min(1min dribbel) en Int 5 x 1:30(1:30 rust/wandelen)
29 okt	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
5 nov	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)
12 nov	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
19 nov	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
26 nov	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)
3 dec	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
10 dec	Ext(in en outs) 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Intensief(in en outs) 5 x 1:30(1:30 rust)
17 dec	Ext :20 min 800-tjes(100 mtr actieve rust) en 20 min 600-tjes(100mtr actieve rust)
24 en 31 dec	Geen training