

Ronald Nijland

AV de Gemzen

Loopgroepen Heerde

Augustus 2018

	Trainingsprogramma / Wedstrijden	Trainingszone/tabel
Augustus 2018		
Ma/Di 30-31/7	5x200+2x400+5x200+2x400+2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 1-2/8	Piramideloop 2x(200-400-600-400-200m). P=200m.	groen>>rood
Ma/Di 6-7/8	8x500m, laatste 100m versnellen. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 8-9/8	12x300m. P=100m.	groen/rood
Ma/Di 13-14/8	2x(100-600-400m). P=200m.	groen/rood
Wo/Do 15-16/8	6x600m + 4x200m. P=200m.	groen/rood
Za 18/8	RunnersWorld Loop Apeldoorn, diverse afstanden	wedstrijd
Ma/Di 20-21/8	8x600m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 22-23/8	2x(900-600-400-200m). P=200m.	groen/rood
Ma/Di 27-28/8	12x400m intensief>>400m extensief om en om. P=200m.	rood>groen
Wo/Do 29-30/8	10 x 400m. P=200m.	