

Ronald Nijland

AV de Gemzen

**Loopgroepen Heerde**

Juli 2018

	<b>Trainingsprogramma / Wedstrijden</b>	<b>Trainingszone/tabel</b>
<b>Juli 2018</b>		
Ma/Di 2-3/7	Piramideloop 2 series (5-4-3-2 min.) P=1'wandel	groen>>rood
Wo/Do 4-5/7	2 series (5x300m). P=100m.	groen>>rood
Zo 8/7	Urban Trail Run Zwolle.	wedstrijd
Ma/Di 9-10/7	200m in estafettevorm met 3-tallen >30 minuten tempo.	groen/rood
Wo/Do 11-12/7	Piramideloop in tijd: 2-4-6-4-2 min. P=1 minuut.	groen/rood
Ma/Di 16-17/7	12 x 400m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 18-19/7	5 x 600m. P=200m.	groen/rood
Ma/Di 23-24/7	15 maal 300m. P=100m.	groen/rood
Wo/Do 25-26/7	7 maal 400m. P=200m.	groen/rood