

Naamloos

Schema groep Righolt/Stas

5/3 t/m 11/3

Ma duurloop 50/70 min

Di tempo's 3 x 1500m 50/450 dribbel

Wo duurloop 50/70 min

Do tempo's 200/600/800/1000/800/600/200 rust 50/50, 50/150, 50/350, 50/350 etc

Vr duurloop 50/70

Za NK Cross of rust

Zo lange loop

12/3 t/m 18/3

Ma duurloop 50/70

Di tempo's 5x1000, rust 50/350

Wo duurloop

Do tempo's 6 x 300m 50/50

Vr duurloop 50/70

Za rust of korte loop

Zo Sultanaloop 5, 10 of 10EM

19/3 t/m 25/3

Ma duurloop 50/70

Di inlopen, oef, uitlopen

Wo duurloop 50/70

Do 12 x 300 m intervall, 200 dribbel

Vr duurloop 50/70

Za rust of korte loop

Zo lange loop met evt. versnelling

26/3 t/m 1/4

Ma duurloop 50/70 min

Di tempo's 200, 600, 1000, 600, 200m

Wo duurloop 50/70min

Do testlopen AV Zaanland

Vr duurloop 50/70 min

Za rust of korte loop

Zo lange loop met evt. versnelling