

Datum	Ma	1+2	GROEP 1 + 2	-3-	GROEP 3	-4-	GROEP 4	-5-	GROEP 5	GROEP 6	Trainers	
Dinsdag	2-aug	8	39	3 x 16 min climaxloop (4-4-4-4 DL1/DL2/DL3/TempoDL)) - geen herstel tussendoor (Intensief)	39	3 x 16 min climaxloop (4-4-4-4 DL1/DL2/DL3/TempoDL)) - geen herstel tussendoor (Intensief)	42	Baan 6x800 ext. 400 m rust en loopscholing	42	Baan 5x800m ext, 400m rust en loopscholing,	zie groep 5.	1/2)Femke 3)Tjakko 4/5/6)Alex/Jannie
Donderdag	4-aug	8	49	Baan 8 x 600 intenief (herstel 600m) + loopscholing	49	Baan 6 x 600 intenief (herstel 600m) + loopscholing	34	Pyramideloop intensief 3-4-5-5-4-3 (herstel 5 min)	34	Pyramideloop intensief 3-4-5-5-4-3 (herstel 5 min)	Piramideloop 3-4-5-4-3 herstel 5 min.	1/2/3)Femke 4/5)Bram 6)Janna
Zaterdag	6-aug	8										
Dinsdag	9-aug	8	11	Omgekeerde piramideloop 9-7-5-7-9 min extensief (herstel 4 min)	11	Omgekeerde piramideloop 9-7-5-7-9 min extensief (herstel 4 min)	54	Baan Intensief - invulling door de trainer (bv spelvormen)	54	Baan intensief - invulling door de trainer (bv spelvormen)	zie groep 4/5	1/2)Mariska 3)Tjakko 4/5/6)Ida/Alex
Donderdag	11-aug	8	16	Baan: 15 x 400m extensief (herstel 200m) / loopscholing	16	Baan: 12 x 400m extensief (herstel 200m) / loopscholing	30	Vaartspel intensief - invulling door de trainer	30	Vaartspel intensief - invulling door de trainer	zie groep 4/5	1/2/3)Mariska 4/5)Ida 6)Pascal
Zaterdag	13-aug	8										
Dinsdag	16-aug	8	42	Vaartspel extensief	30	Vaartspel extensief	4	Climaxloop 3 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min)	4	Climaxloop 3 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min)	zie groep 4/5 maar dan 3x3 min. Herstel 3 min.	1/2)Mariska 3) Tjakko 4) Jannie 5) Ida 6)Janna
Donderdag	18-aug	8	23	Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing	23	Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing	38	Bosplan Biesum Intensief korte afstanden (tot ca. 600 - 800m) herstel min 1,5 x tijd tempodeel	38	Bosplan Biesum Intensief korte afstanden (tot ca. 600 - 800m) herstel min 1,5 x tijd tempodeel	Bosplan Biessum 1x 1600 en 2 x 1000.	1/2/3)Tjakko 4/5) Alex 6)Pascal
Zaterdag	20-aug	8										
Dinsdag	23-aug	8	58	extensief 5 series per 2 min. Versnellen tot 6 min/2 min. Rustiger en 2 min. Tempo. Totaal 10 min. Seriepauze 2 min.	58	4 series per 2 min. Versnellen tot 6 min./2 min. Rustiger en 2 min. Tempo. Totaal 10 min. Seriepauze 2 min.	61	2x800m/4x400m/1x1000 m hp 200m. Evt. aantal aanpassen voor gr. 5.	61	2x800m/4x400m/1x1000 m hp 200m. Evt. aantal aanpassen voor gr. 5.	zie 4/5 1x800/4x400/1x800m	1/2)Mariska 3)Tjakko 4/5/6)Bas/Pascal
Donderdag	25-aug	8	62	baantraining extensief: 3x500m/hp300m/5x300 m/hp100m/8 tot 10 x 100m/hp 100m.	62	baantraining ext. 2x500m/hp 300m/4x300m/hp 100m/8x100m/hp 100m	42	duurloop met heuvels en tempowisselingen	42	zie groep 4	zie groep 5.	1/2/3)Tjakko 4/5)Alex 6)Janna
Zaterdag	27-aug	8										
Dinsdag	30-aug	8	12	Duurloop extensief met tempowisselingen	12	Duurloop extensief met tempowisselingen	42	Baan/park 2x400 baan/1x 800 park rust 400m 3 series. Extensief	42	zie groep 4	zie groep 4 maar dan 2 series.	1/2)Mariska 3)Wiebo 4/5/6)Pascal/Bas