

| Datum     | Ma     | 1 + 2 | GROEP 1 + 2 | - 3 - | GROEP 3 | - 4 - | GROEP 4  | - 5 - | GROEP 5  | GROEP 6   | Trainers                                       |
|-----------|--------|-------|-------------|-------|---------|-------|--|-------|--|---|--|
| Dinsdag   | 3-mei  | 5     | 6           | 6     | 23      | 23    | Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing                                | 23    | Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing                  | zie groep 4/5                                       | 1/2) Wiebo<br>3) Mariska<br>4/5/6) Ida/Alex    |
| Donderdag | 5-mei  | 5     | 62          | 62    | 38      | 30    | Bosplan Blesum intensief korte afstanden (tot ca. 600 - 800m) herstel min 1,5 x tijd tempodeel | 30    | Vaartspel intensief - invulling door de trainer                                  | Vaartspel extensief.                                | 1/2/3)Tjakko<br>4)Femke<br>5)Ida<br>6)Bas      |
| Dinsdag   | 10-mei | 5     | 10          | 10    | 61      | 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.                | 1x800/4x400/1x1000 zie gr.4/5                       | 1/2)Femke<br>3)Janny<br>4/5/6)Pascal/Alex      |
| Donderdag | 12-mei | 5     | 64          | 64    | 30      | 30    | Vaartspel intensief - invulling door de trainer  | 30    | Vaartspel intensief - invulling door de trainer                                  | climaxloopjes 4x4 min, herstel 8 min.               | 1/2/3)Mariska<br>4)Tjakko<br>5)Wiebo<br>6)Alex |
| Zaterdag  | 14-mei | 5     |             |       |         |       |  |       |  |   |  |
| Dinsdag   | 17-mei | 5     | 35          | 35    | 63      | 63    | baantraining ext. 4x400m/3x300m ext. Hp 200m   | 63    | baantraining ext. 4x400m/3x300m ext. Hp 200m                                     | gr.4 (6x400/6x300 gr5 als groep 4. gr6 (4x400/4x300 | 1/2)Femke<br>3)Wiebo<br>4/5/6)Alex/Janny       |
| Donderdag | 19-mei | 5     | 47          | 47    | 36      | 36    | Climaxloop Intensief 3 x 9 min (3min DL2-3min DL3 - 3 min TempoDL) herstel 9 min               | 36    | Climaxloop Intensief 3 x 9 min (3min DL2-3min DL3 - 3 min TempoDL) herstel 9 min | climaxloop ext. 2x9 min, herstel 9 min.             | 1/2/3)Mariska<br>4)Ida<br>5)Alex<br>6)Bas      |
| Zaterdag  | 21-mei | 5     |             |       |         |       |  |       |  |   |  |
| Dinsdag   | 24-mei | 5     | 12          | 12    | 4       | 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                                       | 1/2/3)Wiebo<br>4)Tjakko<br>5)Ida<br>6)Janny    |
| Donderdag | 26-mei | 5     | 43          | 43    | 34      | 34    | hemelvaartdag  | 34    |  | geen training                                       |  |
| Zaterdag  | 28-mei | 5     |             |       |         |       |  |       |  |   |  |
| Dinsdag   | 31-mei | 5     | 38          | 38    | 54      | 54    | Bosplan Blesum Intensief korte afstanden (tot ca. 600 - 800m) herstel min 1,5 x tijd tempodeel | 54    | Baan intensief - invulling door de trainer (bv spelvormen)                       | zie gr.4/5  | 1/2/3) Mariska<br>4/5/6)Ida/Alex               |