

Trainingsschema

Baan Training
Winterseizoen 2018-2019

Programma van 18.30 uur tot 20.00 uur, elke donderdagavond
Trainers Astrid van Haften / Laus Bosman/ Jan Pijl/ Ferdinand van den Bergen



week	dag	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
40	donderdag	4 oktober 2018	baantraining	2 x 100/200/300/400/500/400/300/200/100 m rust 100 m W	Laus	Tempo 1
41	donderdag	11 oktober 2018	baantraining	2 x 200 / 300 / 400/ 400/ 300/ 200 m rust 100 m wandelen	Astrid	Tempo 2
42	donderdag	18 oktober 2018	baantraining	14 - 15 x 200 m. rust 100 m wandelen	Jan	Tempo 1, Tempo 2 en Tempo 3 lopen
43	donderdag	25 oktober 2018	baantraining	12 - 14 x 300 m. rust 100 m wandelen	Ferdinand	Tempo 2
44	donderdag	1 november 2018	baantraining	9 x 400 m, serie : 400m tempo 1/ 400m tempo 2/ 400 m tempo 1 - rust 200m W/D/W	Laus	Tempo 1 + 2 (serie 3 x herhalen)
45	donderdag	8 november 2018	baantraining	7 - 8 x 600 m, rust 200 m W/D/W	Astrid	Tempo 2
46	donderdag	15 november 2018	baantraining	7 - 8 x 800 m, rust 200 m W/D/W	Jan	Tempo 1
47	donderdag	22 november 2018	baantraining	15 - 17 x 200 m. rust 100 m wandelen	Ferdinand	Tempo 3
48	donderdag	29 november 2018	baantraining	12 - 15 x 300 m. rust 100 m wandelen	Laus	Tempo 1, Tempo 2 en Tempo 3 lopen
49	donderdag	6 december 2018	baantraining	2 x 200 / 300 / 400/ 400/ 300/ 200 m / +1 x 800 m - rust 100 m wandelen	Jan	Tempo 1
50	donderdag	13 december 2018	baantraining	7 - 8 x 600 m, rust 200 m W/D/W	Astrid	Tempo 2 Na de training gezellig borrelen in de kantine
51	donderdag	20 december 2018	baantraining	12 - 14 x 400 m. rust 200 m W/D/W	Ferdinand	Tempo 1/ Tempo 3/ Tempo 1/ Tempo 3
52	donderdag	27 december 2018	baantraining	1000 m / 900 m / 800 m / 700 m / 600 m / 500m / 400m/ 300m/ 200m/ 100 m (100 m rust wandelen)	Laus	Tempo 1
1	donderdag	3 januari 2019	baantraining	13 - 15 x 300 m rust 200 m W/D/W	Astrid	Tempo 3
2	donderdag	10 januari 2019	baantraining	5 - 7 x 400 m, rust 200 m W/D/W + 5 - 7 x 100 m, rust 100 m wandelen	Jan	Tempo 1 - 400 m / Tempo 3 - 100 m
3	donderdag	17 januari 2019	baantraining	3 x serie 800 m T 1 / 400 m T 2 / 200 m T 3 - 200 m rust + 2 x 500 m in Tempo 1, rust 100 m W	Ferdinand	Tempo 1/ Tempo 2/ Tempo 3
4	donderdag	24 januari 2019	baantraining	7 - 8 x 600 m, (400 m T 1 + 200 m T 2) rust 200 m wandelen/dribbelen/wandelen + 1 x 400 m T 3	Laus	Tempo 1 - 400 m / Tempo 2 - 200 m / Tempo 3 - 100 m
5	donderdag	31 januari 2019	baantraining	10 - 12 x 400 m. rust 200 m W/D/W	Astrid	Tempo 2
6	donderdag	7 februari 2019	baantraining	12 - 14 x 300 m rust 100 m wandelen	Jan	Tempo 3
7	donderdag	14 februari 2019	baantraining	15 - 17 x 200 m. rust 100 m wandelen	Ferdinand	Tempo 3
8	donderdag	21 februari 2019	baantraining	4 x serie : 1 x 200 m, 1 x 400 m, 1 x 800 m. rust 100 m wandelen	Laus	Tempo 1
9	donderdag	28 februari 2019	baantraining	12 - 14 x 400 m. rust 200 m W/D/W	Astrid	Tempo 1/2/3/ afwisselen
10	donderdag	7 maart 2019	baantraining	13 - 15 x 300 m rust 100 m W/D/W	Jan	Tempo 1 / Tempo 3 afwisselen
11	donderdag	14 maart 2019	baantraining	15 - 17 x 200 m. rust 100 m wandelen	Ferdinand	Tempo 2
12	donderdag	21 maart 2019	baantraining	4 x 400 m rust 200 m WDW, 4 x 300 m rust 100m W, 6 x 200 m rust 100 m W	Laus	Tempo 1
13	donderdag	28 maart 2019	baantraining	15 x 100 m tempo 2 + 15 x 100 m tempo 1 rust 100 m W	Astrid	Tempo 2 + Tempo 1
14	donderdag	4 april 2019	baantraining	10 x 200 m + 6 x 300 m rust 100 m W	Jan	Tempo 1

Opmerking : W / D / W = wandelen / dribbelen / wandelen