

Trainingschema
per 14-05-2020

A/B Kracht en Techniek Individuele begeleiding
Marijke, Chris



week	dag	datum	programma	Trainer	opmerkingen PROGRAMMA
19	donderdag	7-mei	algemeen	GEEN	covid 19 uitval
20	donderdag	14-mei	algemeen	Marijke	START na COVID 19
21	donderdag	21-mei	GEEN	GEEN	HEMELVAART
22	donderdag	28-mei	KRACHT	Chris	K1: zachte ondergrond (grind, zand), bootcamp oefeningen
23	donderdag	4-jun	KRACHT	Marijke	K2: heuvels en hellingen, bootcamp oefeningen
24	donderdag	11-jun	ALGEMEEN	Chris	mix kracht snelheid uithouding
25	donderdag	18-jun	SNELHEID	Marijke	S1: 2x3min tempo, 3x2min hoger tempo
26	donderdag	25-jun	SNELHEID	Chris	S2: 5x1min stevig tempo, 5x30sec hoger tempo
27	donderdag	2-jul	ALGEMEEN	Marijke	mix kracht snelheid uithouding
28	donderdag	9-jul	GEEN	GEEN	Vakantie trainers
29	donderdag	16-jul	GEEN	GEEN	Vakantie trainers
30	donderdag	23-jul	GEEN	GEEN	Vakantie trainers
31	donderdag	30-jul	ALGEMEEN	Chris	mix kracht snelheid uithouding
32	donderdag	6-aug	ALGEMEEN	Marijke	mix kracht snelheid uithouding
33	donderdag	13-aug	ALGEMEEN	Chris	mix kracht snelheid uithouding
34	donderdag	20-aug	SNELHEID	Marijke	S1: 2x3min tempo, 3x2min hoger tempo
35	donderdag	27-aug	SNELHEID	Chris	S2: 5x1min stevig tempo, 5x30sec hoger tempo
36	donderdag	3-sep	ALGEMEEN	Marijke ?	mix kracht snelheid uithouding
37	donderdag	10-sep	UITHOUDING	Chris	U1: 3,4,5,4,3 min of iets dergelijks, zwervend karakter
38	donderdag	17-sep	UITHOUDING	Marijke ?	U2: 3,5,6,5,3 min, of iets dergelijks, zwervend karakter
39	donderdag	24-sep	ALGEMEEN	Chris	mix kracht snelheid uithouding
40	donderdag	1-okt	KRACHT	Marijke	K1: zachte ondergrond (grind, zand), bootcamp oefeningen
41	donderdag	8-okt	KRACHT	Chris	K2: heuvels en hellingen, bootcamp oefeningen
42	donderdag	15-okt	ALGEMEEN	Marijke	mix kracht snelheid uithouding
43	donderdag	22-okt	ALGEMEEN	Chris	mix kracht snelheid uithouding
44	donderdag	29-okt	SNELHEID	Marijke	S1: 2x3min tempo, 3x2min hoger tempo
45	donderdag	5-nov	SNELHEID	Chris	S2: 5x1min stevig tempo, 5x30sec hoger tempo
46	donderdag	12-nov	ALGEMEEN	Marijke	mix kracht snelheid uithouding
47	donderdag	19-nov	UITHOUDING	Chris	U1: 3,4,5,4,3 min of iets dergelijks, zwervend karakter
48	donderdag	26-nov	UITHOUDING	Marijke	U2: 3,5,6,5,3 min, of iets dergelijks, zwervend karakter
49	donderdag	4-dec	ALGEMEEN	Chris	mix kracht snelheid uithouding
50	donderdag	10-dec	ALGEMEEN	Marijke	mix kracht snelheid uithouding
51	donderdag	17-dec	special	Marijke	afsluiten jaar
52	donderdag	24-dec	GEEN	GEEN	Avond voor kerst
53	donderdag	31-dec	GEEN	GEEN	oudejaarsavond