

Trainingsschema Baan training zomerseizoen 2022
Trainers Maaike van der Schoot , Laus Bosman, Arien Tabak
en Ron Staal



Kolom1	datum	training	programma	opmerkingen
donderdag	31-mrt	Baantraining	3 x 400 m, (rust 200m WDW) 3 x 300 m, 6 x 200 m >(rust 100 m W)	T1 + T2+ T3
donderdag	7-apr	Cronebos	Intensieve interval	variatie herhalingen > verhogen/verlagen : langere pauze
donderdag	14-apr	Baantraining	2 x 200/300/400/400/300/100 m rust 100 m W	T1
donderdag	21-apr	Anna's Hoeve	Kracht - Vaartspel	
donderdag	28-apr	Baantraining	14 - 15 x 200 m rust 100 m W	T3
donderdag	5-mei	Horneboeg	Extensieve interval	vele herhalingen achter elkaar > weinig pauze
donderdag	12-mei	Baantraining	12 - 15 x 300 m rust 100 m W	T2
donderdag	19-mei	Anna's Hoeve	Intensieve interval	
donderdag	26-mei	Hemelvaartsdag	Geen training	
donderdag	2-jun	Horneboeg	Kracht - Vaartspel	
donderdag	9-jun	Baantraining	12 - 14 x 300 m + 1-2 x 400m rust 100 m W	T2-T3 + T1
donderdag	16-jun	Laapersveld vijver	Extensieve interval	
donderdag	23-jun	Baantraining	9 x 400 m rust 200 m W/D/W	T1 +T2
donderdag	30-jun	Laapersheide	Intensieve interval	
donderdag	7-jul	Baantraining	15 x 100 m Tempo 3 + 15 x 100 m Tempo 2 rust 100 m W	T3 +T2
donderdag	14-jul	Cronebos	Extensieve interval	
donderdag	21-jul	Baantraining	15 - 17 x 200 m + 1-2 x 400 m rust 100 m W	T3 + T1
donderdag	28-jul	Laapersveld	Kracht - Vaartspel	
donderdag	4-aug	Anna's Hoeve	Intensieve interval	
donderdag	11-aug	Baantraining	12 - 14 x 400 m rust 200 m W/D/W	T1
donderdag	18-aug	Cronebos	Extensieve interval	
donderdag	25-aug	Baantraining	3 x 400 m, (rust 200m WDW) 3 x 300 m, 6 x 200 m >(rust 100 m W)	T1 + T2+ T3
donderdag	1-sep	Horneboeg	Kracht - Vaartspel	
donderdag	8-sep	Baantraining	7 - 8 x 600 m rust 200 m W/D/W	T1
donderdag	15-sep	Laapersheide	Extensieve interval	
donderdag	22-sep	Baantraining	10 x 200 m + 6 x 300 m rust 100 m W	T2 +T3
donderdag	29-sep	Cronebos	Intensieve interval	
donderdag	6-okt	Baantraining	2 x 100/200/300/400/500/400/300/200/100 m rust 100 m W	T3 +T2+ T1