

Trainingsschema

Baan Training

Winterseizoen

2023-2024



Programma van 18.30 uur tot 20.00 uur, elke donderdagavond

Trainers Arien Tabak / Laus Bosman/ Maaïke van der Schoot /Suzanne Plum/Ron Staal.

week	dag	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
44	donderdag	2 november 2023	baantraining	10-12x 400 T2 200m W/D/W	Ron	Tempo 2
45	donderdag	9 november 2023	baantraining	2 x 200/300/400/400/300/200 m+1 x 800 m 100m W	Suzanne	Tempo 3 +2 + 1
46	donderdag	16 november 2023	baantraining	14-15x 200m T3 + 2x 400m T1 100m W	Arien	Tempo 3 + 1
47	donderdag	23 november 2023	baantraining	12-15x 300m T2 + 1x 400m T1 100m W	Maaïke	Tempo 2 + 1
48	donderdag	30 november 2023	baantraining	3 x 400m T1/400 mT2/400 T1 200m W/D/W	Laus	Tempo 1 + 2
49	donderdag	7 december 2023	baantraining	7 -8 x 600 T1 200m W/D/W	Ron	Tempo 1
50	donderdag	14 december 2023	baantraining	15-17 x 300 T3 + 1-2 x 400m T1 100m W	Suzanne	Tempo 3 + 1
51	donderdag	21 december 2023	baantraining	10-12 x 400 T2. + 1 x 800m T1 200m W/D/W	Arien	Temp 2 + 1
52	donderdag	28 december 2023	baantraining	2 x 200/300/400/400/300/200 m+1 x 800 m 100m W	Maaïke	Temp 3 + 2 + 1 kerstvakantie
1	donderdag	4 januari 2024	baantraining	14-15x 200m T3 + 2x 400m T1 100m W	Laus	Tempo 3 + 1 Kerstvakantie
2	donderdag	11 januari 2024	baantraining	12-15x 300m T2 + 1x 400m T1 100m W	Ron	Tempo 2 + 1
3	donderdag	18 januari 2024	baantraining	3 x 400m T1/400 mT2/400 T1 200m W/D/W	Suzanne	Tempo 1 + 2
4	donderdag	25 januari 2024	baantraining	15-17 x 300m T2 100m W	Arien	Tempo 2
5	donderdag	1 februari 2024	baantraining	15 - 17 x 200m T3 1-2 400 T1 100m W	Maaïke	Tempo 3
6	donderdag	8 februari 2024	baantraining	4 x serie : 1 x 200m, 1 x 400m, 1 x 800m T1 100m W	Laus	Tempo 1
7	donderdag	15 februari 2024	baantraining	12 - 14 x 400 m. T 1-2 afwissel 200m W/D/W	Ron	Tempo 1/2/ afwisselen

8	donderdag	22 februari 2024	baantraining	13 - 15 x 300 m T1-3 afwissel 100m W/D/W	Suzanne	Tempo 1/Tempo 3 afwisselen voorjaarsvakantie
9	donderdag	29 februari 2024	baantraining	15 - 17 x 200 m T3 1-2 400 m T1 100m W	Arien	Tempo 3 + 1
10	donderdag	7 maart 2024	baantraining	4 x 400 m rust 200 m WDW, 4 x 300 m rust 100m W, 6 x 200 m T1 100m W	Maaïke	Tempo 1
11	donderdag	14 maart 2024	baantraining	4-5x 200 T1 400 T2 800 T1 200m W/D/W	Laus	Tempo 2 + Tempo 1
12	donderdag	21 maart 2024	baan-training	10 x 200 m T2 + 6 x 300 m T3 100m W	Ron	Tempo T2-T3
13	donderdag	28 maart 2024	Nieuw schema	2 x 200/300/400/400/300/200 m+1 x 800 m T3-2-1 - 100m W	Suzanne	Tempo 3 + 2 + 1

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