

<b>BASISGROEP HARDLOPEN GROEP 1</b>	<b>COORDINATOR: RUUD BUURMA</b>
<b>ZATERDAG-OCHTEND</b>	<b>08.50</b>
<b>DINSDAG-AVOND</b>	<b>18.50</b>
<b>Dag</b>	<b>Trainingsschema</b>
zaterdag 14 september 2024	Test met inwandelen, warming-up, test, cooling-down en uitwandelen
dinsdag 17 september 2024	20 min waarvan 6x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 21 september 2024	30 min waarvan 1-1-2-1-1-2 min hardlopen P3 wandelen
dinsdag 24 september 2024	25 min waarvan 7x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 28 september 2024	30 min waarvan 1-1-2-1-1-2 min hardlopen P3 wandelen
dinsdag 1 oktober 2024	20 min waarvan 6x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 5 oktober 2024	30 min waarvan 1-2-3-1-2-3 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 8 oktober 2024	25 min waarvan 7x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 12 oktober 2024	30 min waarvan 3-2-3-2-3-2 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 15 oktober 2024	25 min waarvan 1-2-1-2-1-2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 19 oktober 2024	35 min waarvan 4-3-2-3-4 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 22 oktober 2024	25 min waarvan 1-2-2-2-2-2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 26 oktober 2024	35 min waarvan 3-4-5-4-3 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 29 oktober 2024	30 min waarvan 6x2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 2 november 2024	30 min waarvan 2-6-4-6 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 5 november 2024	30 min waarvan 4x3 min hardlopen (P3 wandel 1 min dribbel 1 min wandel 1 min)
zaterdag 9 november 2024	35 min waarvan 2-6-4-6 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 12 november 2024	30 min waarvan 4x3 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
zaterdag 16 november 2024	30 min waarvan 2-4-6-8 min hardlopen P1 wandelen
dinsdag 19 november 2024	30 min waarvan 5x3 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
zaterdag 23 november 2024	30 min waarvan 5-7-9 min hardlopen P1 wandelen
dinsdag 26 november 2024	30 min waarvan 4x4 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
zaterdag 30 november 2024	5 min wandelen en 6-8-10 min hardlopen (P2 wandel 1 min em dribbel 1 min)
dinsdag 3 december 2024	35 min waarvan 4x6 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 7 december 2024	5 min wandelen en 3 km hardlopen