

Baantrainingen januari, februari en maart 2019

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
03-01	Extensief 4 x 800m(100 mtr actieve rust), intensief 800m-600m-400m-300m-200m(100 mtr rust)
10-01	Extensief 1200m-1000m-800m-600m-800m-1000m-1200m(100 mtr actieve rust)
17-01	Extensief 2 maal (1200m, 1000m, 800m) (100 mtr actieve rust)
24-01	Extensief 6 x 800mtr (100 mtr actieve rust)
31-01	20 min 800-tjes(100 mtr actieve rust) en 20 min 600-tjes(100mtr actieve rust)
07-02	Extensief 4 x 1000m(100 mtr actieve rust), intensief 5 x 400m(100 mtr rust)
14-02	Extensief 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Intensief 5 x 1:30(1:30 rust)
21-02	Extensief(in en outs) 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Intensief(in en outs) 5 x 1:30(1:30 rust)
28-02	Extensief 3 x 1000m(100 mtr actieve rust), intensief 5 x 600m(100 mtr rust)
07-03	Extensief 2 maal 1200m(100 mtr actieve rust), intensief 4 maal 1000m(100 mtr rust)
14-03	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
21-03	1000mtr-800mtr-600mtr-400mtr-600mtr-800mtr-1000mtr (alles ext behalve de 400 is int, 100 mtr actieve rust bij ext en 100 mtr rust bij int)
28-03	Extensief 3 x (1200mtr-1000mtr) 100mtr actieve rust