

## Baantrainingen augustus en september 2019

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
8 aug	1 x 1000m ext(actieve rust 100 mtr) 5 x 400m en 5 x 300m int(rust/wandelen 100mtr)
15 aug	Ext 4 x 3:30 min( 1min dribbel) en Int 5 x 1:30(1:30 rust/wandelen)
22 aug	4 x 600m ext(actieve rust 100 mtr dribbel) 10 x 300m int(rust/wandelen 200mtr)
29 aug	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
5 sept	3 x 1000m ext(actieve rust 100 mtr dribbel), 3 x (400m-300m-200m) int (rust/wandelen 100mtr)
12 sept	1000m ex(actieve rust 100 mtr dribbel), 10 x 400m int(rust/wandelen 100mtr), 1000m ext
19 sept	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
26 sept	Ext 1000m - 900m - 800m - 700m - 600m- 500m( na elke afstand actieve rust 100 mtr dribbel) Int 400m - 300m – 200m- (na elke afstand rust/wandelen 100mtr)