

## Baantrainingen oktober, november en december 2019

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
3 okt	Ext. 20 min 800-tjes en Int. 20 min 600-tjes
10 okt	20 x 70 sec tempo met 60 sec actieve rust
17 okt	Ext. 3 x 1000m , Int. 4 x ( 400m-300m-200m)
24 okt	Ext. 15 min 800-tjes(200 mtr dribbel) en 15 min 600-tjes(200 mtr dribbel) Int 10 min 200-tjes(100 mtr rust/wandelen)
31 okt	Ext.2 x 1000m, 2 x 800m Int. 2 x 600m,2 x 400m, 2 x 200m
7 nov	Ext.3 x 1000m, Int.3 x ( 400m-300m-200m)
14 nov	Ext 4 x 3:30 min( 1min dribbel) en Int 5 x 1:30(1:30 rust/wandelen)
21 nov	Ext. 2 x 1000m, Int 5 x 600m ins and outs
28 nov	Ext. 1200m, 2 x 1000m, Int. 3 x 600m, 5 x 300m
5 dec	Ext. 1000m,900m, 800m, 700m, Int. 600m, 500m, 400m, 300m, 200m
12 dec	Minutenloopjes: Extensief 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Intensief 5 x 1 min(1min rust)
19 dec	Ext. 4 x 800m, Int. 5 x 600m
26 dec	Geen training 2e Kerstdag