

Baantrainingen januari, februari en maart 2020

datum	Training (ext=extensief/int=intensief)
02-01	Ext 4 x 3:30 min(1min dribbel) en Int 5 x 1:30(1:30 rust/wandelen)
09-01	Ext 4 x 800m(100 mtr actieve rust), int 600m-400m-300m-200m(100 mtr rust)
16-01	Ext 2 maal (1200m, 1000m, 800m) (100 mtr actieve rust)
23-01	Ext 6 x 800mtr (100 mtr actieve rust)
30-01	Ext :20 min 800-tjes(100 mtr actieve rust) en 20 min 600-tjes(100mtr actieve rust)
06-02	Ext 4 x 1000m(100 mtr actieve rust), int 5 x 400m(100 mtr rust)
13-02	Ext 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Int 5 x 1:30(1:30 rust)
20-02	Ext(in en outs) 4 x 3:30 min(1min actieve rust) en Intensief(in en outs) 5 x 1:30(1:30 rust)
27-02	Ext 3 x 1000m(100 mtr actieve rust), int 5 x 600m(100 mtr rust)
05-03	Ext 2 maal 1200m(100 mtr actieve rust), int 4 maal 1000m(100 mtr rust)
12-03	Minutenloopjes: Ext 8,6,4,2 met telkens 1 min actieve rust/rondje uitlopen/Int 5 x 1 min(1min rust)
19-03	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)
26-03	Ext 3 x (1200mtr-1000mtr) 100mtr actieve rust