

Datum	DINSDAG GROEP 1 (0-5 km)	DINSDAG GROEP 2 (5-10 km)	DINSDAG GROEP 3 (10-15+ km)
24-10-2023	Pyramideloop intensief 30"-45"-60"-45"-30" P=60" Ursula	Pyramideloop intensief 15"-30"-45"-60"-45"-30"-15" P= 45" Bianca	2x (T2/10' + T15/8') SP=5' dribbelen Christian
31-10-2023	2x (T2/6'+ Tempo exten./4') Richard	T1/10'+T2/8'+ T15/6'+T10/4' Bianca	T1/15'+T2/12'+ T15/6'+T10/4' Frank
7-11-2023	4x2.30'/exten P=3' aflopend met 30" Ursula	4x3'/exten P=3' aflopend met 30" Bianca	4x T15/4' P=3' (P=aflopend met 30") Christian
14-11-2023	Tempowisselloop 2x (5x 60"+60"+60"...etc.) SP=4' WISSELTEMPO tempo + rustig + tempo...etc Ursula/Sybylla	Tempowisselloop 3x (5x 60"+60"+60"...etc.) SP=4' WISSELTEMPO extens. + T2 + extens. + T2... Bianca	Tempowisselloop 3x (5x 1.30'+1.30'+1.30...etc.) SP=4' WISSELEND T15+T2+T15+T2...etc. Frank
21-11-2023	5x400/2.16 P=2' Ursula/Sybylla	2x (3x400/2.01 P=60") SP=3' Bianca	2x (5-4x400/1.43-1.51' P=60") SP=4' Christian/Edouard
28-11-2023	min.loop 1'+2'+3'+3'+2'+1' /inten. P=2' Richard	min.loop 1'+2'+3'+3'+2'+1' /inten. P=1.30' Sybylla	min.loop 1'+2'+3'+4'+3'+2'+1' /T10 P=50% Frank
5-12-2023	T2/8' P=3' + 3x200 extens. P=1.30' + T1/10' .....	T2/10' P=3' + 3x400 extens. P=1.30' + T1/15' Bianca/Lars	T2/15' P=3' + 3x600 extens. P=1.30' + T1/15' Christian/Edouard
12-12-2023	5x 400 eigen tempo, P= terug dribbelen Ursula/Sybylla	Tempowisselloop 5-6x (Temp exten./2' + T2/2') P=60" dribbel Gijs	Tempowisselloop 6-8x (T15/2' + T2/2') P=60" dribbel Frank
19-12-2023	Minutenloop 3-5x 3' intensief P=2' Ursula/Sybylla	Minutenloop 4-5x 4' intensief P=2' Bianca/Lars	4-5x1000/4.21 4.41' P=dribb. tot volle minuut + 2' Christian/Edouard
26-12-2023	2e Kerstdag, geen training	2e Kerstdag, geen training	2e Kerstdag, geen training
2-1-2024	(4x200/inten P=1.30') SP=2' + 1x800/exten Ursula/Sybylla	2x (3x200/inten P=1') SP=2.30' + 1x 1000/exten Bianca/Lars	min.loop 6x (T10/60" + T15/60") P=1.45' dribbel Christian/Edouard
9-1-2024	min.tempoloop 2x (1'+1.30'+2'/exten) P=50% Ursula/Sybylla	min.tempoloop 2x (1'+2'+3'/exten) P=50% Gijs	min.tempoloop (T15/2'+3'+4'+5') P=50% Frank
16-1-2024	4x 1'/inten P=1' + 3x 30" snel P=2' Ursula/Sybylla	5x 1'/inten P=1' + 4x 30" snel P=1.30' Bianca/Lars	Tempoloop 3x (T15/8'-10' P=4' dribbel) Christian/Edouard
23-1-2024	5x600/exten P=wandelen. tot volle minuut + 2' Ursula/Sybylla	4x800/exten P=dribb. tot volle minuut + 2' Gijs	5x1000/4.21'-4.41' P=dribb. tot volle minuut + 2' Frank
30-1-2024	2x (3x200/snel P=1') SP=3' Ursula/Sybylla	2x (4x200/snel P=1') SP=3' Bianca/Lars	T2/20' + 3x 200/50"-54" P=45"+ T1/10' Christian/Edouard
6-2-2024	Climaxloop 1'+2'+2.30'+3' P=100% rustig >>>> snel Ursula/Sybylla	Climaxloop 1'+2'+3'+4' P=100% rustig >>>> snel .....	Climaxloop 1'+2'+3'+5' P=100% rustig >>>> snel Frank
13-2-2024	5x400/2.16 P=2' Richard	2x (3x400/2.01 P=60") SP=3' .....	2x (5-4x400/1.43-1.51' P=60") SP=4' Christian/Edouard
20-2-2024	4x600/exten P=2.30' Ursula/Sybylla	5x600/2.51'-2.46' P=2' Bianca/Lars	6x600/2.34'-2.41' P=1.30' Frank
27-2-2024	Pyramideloop: 3x 6' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo Ursula/Sybylla	Pyramideloop: 3x 7' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo Gijs	Pyramideloop: 3x 8' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo Christian/Edouard
5-3-2024	min.loop 1'+2'+3'+3'+2'+1' /inten. P=2' .....	min.loop 1'+2'+3'+3'+2'+1' /inten. P=1.30' Bianca/Lars	min.loop 1'+2'+3'+4'+3'+2'+1' /T10 P=50% Frank
12-3-2024	4x 2' tempo exten. P=60" wandelen 2x T2/3' P=60" wandelen Ursula/Sybylla	4x 2.30' tempo exten. P=45" wandelen 2x T2/4' P=45" wandelen Gijs	Tempoloop: 3x (T15/5' P=3') + 1x T5/3' Christian/Edouard
19-3-2024	(3x200/inten P=1.30') + 2x300/ inten. P=1.45') SP=3' + 1x1000/exten Richard	(3x200/inten P=60") + (2x400/inten P=2') SP=2.30' + 6' /tempoloop exten. Gijs	(4x200/44-47" P=50") + (2x400/1.32-1.38' P=1.45') SP=2' + T15/6' Frank
26-3-2024	4x (3'/T2 + 1.30'/tempo) P=2'wandelen Ursula/Sybylla	4x (3'/T2 + 2'/tempo exten) P=2' dribbelen Bianca/Lars	Duurloop T1/20' + T2/15' + T15/8' Christian/Edouard
2-4-2024	min.tempoloop 2x (1'+1.30'+2'/tempo exten) P=50% Ursula/Sybylla	min.tempoloop 2x (1'+2'+3'/tempo exten) P=50% Gijs	min.tempoloop (T15/2'+3'+4'+5') P=50% Frank