

# Trainingschema

TRAININGEN ZONDAGMORGEN JUNI 2018-OKT 2018															
datum	groep 1			groep 2			groep 3				groep 4			Bijzonderheden	Wedstrijden
	tijd	versn	T	tijd	versn	T	tijd	versn	T	T	tijd	versn	T		
3-jun-18	65	6X1		60	6x1		50	5X1			50	5X1			
10-jun-18	70	6x2		65	6x2		55	5x2			55	8x"30			
17-jun-18	75	6x3		60	6x3		60	5x3			60	6x2			
24-jun-18	65	6x2		65	5x2		55	5x2			55	8x"45			
1-jul-18	70	7x2		60	5x2		55	6x1			55	6x1			
8-jul-18	75	6x3		65	5x3		50	4x2			50	4x2			
15-jul-18	60	1-2-3-4		60	1-2-3-4		45	1-2-3-4			45	8x"45			
22-jul-18	65	1-2-3-3-2-1		55	1-2-3-3-2-1		50	1-2-3-3-2-1			50	10x"30			
29-jul-18	70	1-2-4-5-4-2-1		60	1-2-4-5-4-2-1		55	1-2-3-4-3-2-1			55	8x"45			
5-aug-18	75	5-4-3-2-1		55	4-3-2-1		45	6x"30			45	6x"30			
12-aug-18	65	4x3		60	5x1		50	6x"45			50	6x"45			
19-aug-18	75	5x3		65	6x1		45	10x"30			45	10x"30			
26-aug-18	80	4x4		70	4x3		50	5x2			50	6x1			
2-sep-18	70	5x3		60	4x2		55	5x2			55	8x"45			
9-sep-18	80	6x3		65	5x2		60	6x2			60	6x2			
16-sep-18	90	6x4		75	5x4		65	5x3			65	10x"30			Zevenheuvelenloop
23-sep-18	70	7x2		60	5x2		55	4x2			55	4x2			
30-sep-18	80	7x3		65	5x3		55	5x3			55	10x"45			
7-okt-18	85	6x4		70	6x2		60	6x2			60	6x2			
14-okt-18	95	7x4		80	7x2		65	4x3			65	4x3			
21-okt-18	70	4x4		60	5x3		55	6x2			55	6x2		Start Clinic	
28-okt-18	75	5x3		65	6x2		60	7x1			60	7x1			
Basis tempo per groep															
Groep 1 11km/uur				Bert, Fons, Huub, Martijn											
Groep 2 10km/uur				Annemiek, Bert, Fons, Hans, Herman, Huub, Martijn											
Groep 3 9km/uur				Annemiek, Ester, Hans, Herman, Karin, (Bert, Linda)											
Groep 4 8km/uur				Annemiek, Ester, Herman, Linda, (Bert, Hans, Karin)											