



Instroom/ Herstel Groep
Trainingen voor week 32 t/m 37

8-Aug	10-Aug	ZO 12 Aug
I: 3 x 1 min + 3 x 3 min	8 x 2 min + 1 x 5 min	5 km. Kerkpolderloop DIJC-Bertus (10 u 15)
II: 4 x 5 min		
15-Aug	17-Aug	ZO 19 Aug
I: 3 x 3 min + 2 x 4 min	6 x 3 minuten	5 km. Kerkpolderloop Sportcenter Allround (10 u 15)
II: 3 x 7 min		
22-Aug	24-Aug	ZO 26 Aug
I: 4 - 5 - 6 - 5 - 4 min.	minutenloop 1-2-3-4-1-2-4 minuten	5 km. Kerkpolderloop DIJC-Bertus (10 u 15)
II: 9 - 7 - 5 - 3 min		
29-Aug	31-Aug	zondag / maandag
VAARTSPEL	minutenloop 2 - 3 - 4 - 3 - 3 - 2 minuten	3 x 8 min. 2 min wandelpauze
5-Sep	7-Sep	ZO 9 Sep
I: 2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 min	3x3 + 3x2 + 3x1 min.	Kopjesloop 5 km.
II: 1 x 6 + 2 x 10 min		
12-Sep	14-Sep	zondag / maandag
I: 2 - 4 - 5 - 4 - 2 min	8 x 2 min	2 x 5 min + 2 x 10 min
II: 2 x 6 + 2 x 9 min		

Coaches Elly, Victor, Hans en Cor
coordinator: Hans Verbeek (015-2140539)