



Instroom/ Herstel Groep
Trainingen voor week 20 t/m 25

16-May	18-May	ZO of MA
vertrek 19 u. van parkeerplaats naar Den Haag aansluitend etentje	8 x 2 min + 1 x 5 min	3 x 8 min met korte wandelpauzes
23-May	25-May	ZO of MA
I: 3 x 2 min + 3 x 3 min	6 x 3 minuten	3 x 9 min pauze 2 min.
II: 3 x 7 min		
30-May	1-Jun	ZO of MA
I: 2 x 3 min + 2 x 5 min	minutenloop 1-2-3-4-1-2-4 minuten	3 x 10 min pauze 2 min.
II: 9 - 7 - 5 - 3 min		
6-Jun	8-Jun	Zondag 10 jun
VAARTSPEL	minutenloop 2 - 3 - 4 - 3 - 3 - 2 minuten	Kopjesloop 5 km.
13-Jun	15-Jun	ZO of MA
I: 2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 min	4 maal 3 x 1 min.	2 x 15 min 2 min wandelpauze
II: 1 x 6 + 2 x 10 min		
20-Jun	22-Jun	ZO of MA
1 km. op de baan 19u15 verzamelen bij AV'40 (Brasserskade)	8 x 2 min	2 x 20 min

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