



**Instroom/ Herstel Groep
Trainingen voor week 17 t/m 22**

28-Apr	30-Apr	zondag / maandag
I: 5 x 3 min + 3 x 2 min	6 x 2 min + 3 x 4 min	5 - 8 - 5 min.
II: 3 x 7 min	Foto-opdracht: korte broek	3 min wandelpauze
5-May	7-May	zondag / maandag
4 x 5 min	1 - 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min Foto met een loopmaatje	5 x 5 min. 2 min wandelpauze
12-May	Hemelvaartsdag 13-5	zondag
I: 5 x 2 min	LOOP JE EIGEN	3 x 10 min.
II: 2 - 3 - 4 - 3 - 2 min	GOLDEN 10 of 5 Foto-opdracht: Terrasje	
19-May	21-May	zondag / maandag
I: 3 - 5 - 4 - 6 min	minutenloop	2 x 15 min
II: 3 x 8 min	2 - 3 - 4 - 5 - 3 - 2 minuten Foto-opdracht: strand Delftse Hout of de zee	3 min wandelpauze
26-May	28-May	zondag / maandag
I: 3 x 4 min + 2 x 5 min	5x4 + 3x1 min.	5 x 5 min.
II: 4 - 6 - 8 - 6 - 4 min	Foto-opdracht: bloemen	2 min wandelpauze
2-Jun	4-Jun	zondag / maandag
I: 2 - 4 - 5 - 4 - 2 min	1-3-1-4-1-5-1-3 min.	3 x 10 min.
II: 4 x 7 min		3 min wandelpauze

Coaches: Victor, Hans, Elly en Cor

coordinator: Hans Verbeek (0641573700) of hans.justus14@gmail.com