



versie 18.1

Instroom/ Herstel Groep

**12-weeken trainingschema naar de GTL 2019
week 1 t/m 6**

WOENSDAG	VRIJDAG	HUISWERK
13 MAART	15 MAART	ZO of MA
8 x 2 min wandelen	(4 tot 6) x 2 minuut wandelen	(3 tot 5) x 1 minuut wandelen
20 MAART	22 MAART	ZO of MA
2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 min. wandelen	(3 tot 5) x 3 minuten wandelen	3 x 3 minuten wandelen
27 MAART	29 MAART	ZO of MA
3 x 5 min. wandelen	3 x 6 min wandelen	2 x 7 min wandelen
3 APRIL	5 APRIL	ZO of MA
2 x 10 minuten wandelen / dribbelen	2 x 8 minuten wandelen / dribbelen	2 x 10 minuten wandelen / dribbelen
10 APRIL	12 APRIL	ZO of MA
3 x 8 minuten wandelen / dribbelen	(3 tot 4) x 6 min. wandelen / dribbelen	GEEN HUISWERK RUST
17 APRIL	19 APRIL	ZO of MA
halve piramide 10-8-6-4-2 min. wandelen / dribbelen	(3 tot 4) x 6 minuten wandelen / dribbelen	8-10-8 min. wandelen / dribbelen

W = wandelen WD = wandelen/dribbelen

coordinator:

Hans Verbeek

Coaches Elly, Victor, Hans en Cor