



**Instroom/ Herstel Groep
Trainingen voor week 1 t/m 6**

3-Jan	5 Jan	ZO of MA
I: 6 x 1 min + 4 x 2 min	8 x 2 min	3 x 8 min
II: 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min	1 x 5 min	met korte wandelpauzes
10-Jan	12-Jan	ZO
I: 3 x 1 min + 3 x 3 min	6 x 3 minuten	Kopjesloop
II: 3 x 7 min		5 km.
17-Jan	19-Jan	ZO of MA
I: 3 x 2 min + 2 x 5 min	minutenloop	3 x 9 min
II: 9 - 7 - 5 - 3 min	1-2-3-4-1-2-4 minuten	pauze 2 min.
24-Jan	26-Jan	ZO of MA
I: 2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 min	minutenloop	2 x 10 min. + 1 x 5 min.
II: 1 x 6 + 2 x 10 min	2 - 3 - 4 - 3 - 3 - 2 minuten	
31-Jan	2-Feb	ZO of MA
VAARTSPEL	4 maal 3 x 1 min.	2 x 15 min
		2 min wandelpauze
7-Feb	9-Feb	ZO of MA
I: 6 x 2 + 1 x 4 min	8 x 2 min	3 x 10 min
II: 7 - 10 - 12 min.		

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