



**Instroom/ Herstel Groep**  
**Trainingen voor week 38 t/m 43**

<b>19-Sep</b>	<b>21-Sep</b>	<b>zondag / maandag</b>
<b>I: 3 x 1 min + 3 x 3 min</b>	<b>5 x 2 min + 2 x 4 min</b>	<b>2 x 10 min</b>
<b>II: 4 x 5 min</b>		<b>3 min wandelpauze</b>
<b>26-Sep</b>	<b>28-Sep</b>	<b>zondag / maandag</b>
<b>I: 3 x 3 min + 2 x 4 min</b>	<b>6 x 3 minuten</b>	<b>3 x 8 min</b>
<b>II: 3 x 7 min</b>		<b>2 min wandelpauze</b>
<b>3-Oct</b>	<b>5-Oct</b>	<b>zondag / maandag</b>
<b>I: 4 - 5 - 6 - 5 - 4 min.</b>	<b>minutenloop 1-2-3-4-1-2-4 minuten</b>	<b>20 a 25 min.</b>
<b>II: 9 - 7 - 5 - 3 min</b>		<b>rustig tempo</b>
<b>10-Oct</b>	<b>12-Oct</b>	<b>ZO 14 Oct</b>
<b>VAARTSPEL</b>	<b>minutenloop 2 - 3 - 4 - 3 - 3 - 2 minuten</b>	<b>Kopjesloop 5 km.</b>
<b>17-Oct</b>	<b>19-Oct</b>	<b>zondag / maandag</b>
<b>I: 2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 min</b>	<b>3x3 + 3x2 + 3x1 min.</b>	<b>2 x 15 min</b>
<b>II: 1 x 6 + 2 x 10 min</b>		<b>3 min wandelpauze</b>
<b>24-Oct</b>	<b>26-Oct</b>	<b>zondag / maandag</b>
<b>I: 2 - 4 - 5 - 4 - 2 min</b>	<b>8 x 2 min</b>	<b>2 x 5 min + 2 x 10 min</b>
<b>II: 2 x 6 + 2 x 9 min</b>		

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