

Groep 4 Maart Mei 2019

Week	Maandag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
13	25-mrt	31-mrt	[10km loop DL1]		5x6min		12x2min		
14	1-apr	7-apr	[10km loop DL1]		4x1,5km of 4x1,2km		Heuvel: 10X2min		Strandtraining Meijndel (Eric) Wandelen Meijndel (Ben)
15	8-apr	14-apr	[10km loop DL1]		8x4min		4x(200m-800m) geen dp		
16	15-apr	21-apr	[10km loop DL1]		3x2km of 3x1,7km		Heuvel: 6x3min, 2x1min		Strandtraining Meijndel (Eric) Wandelen Meijndel (Ben)
17	22-apr	28-apr	[10km loop DL1]		2,4,6,8,6,4,2 min		3 min DL1, 10min AD, 3 min DL1, 10 min AD (geen dp)		
18	29-apr	5-mei	[10km loop DL1]		4x1,6km of 4x1,3km		10min AD, min10 DL1, 10min AD (geen dp)		Strandtraining Meijndel (Eric) Wandelen Meijndel (Ben)
19	6-mei	12-mei	[10km loop DL1]		3,8,3,8,3,8,3 min		12min AD, 5min DL1, 12min AD (geen dp)		
20	13-mei	19-mei	[10km loop DL1]		1km, 2km, 3km		15min AD, 5min DL1, 15 min AD (geen dp)		Strandtraining Meijndel (Eric) Wandelen Meijndel (Ben)
21	20-mei	26-mei	[10km loop DL1]		7x1km of 6x1km		10X2min		
22	27-mei	2-jun	[10km loop DL1]		6x800m of Rust		GOLDEN TEN LOOP		Strandtraining Meijndel (Eric) Wandelen Meijndel (Ben)