

Schema groep 7
28 januari t/m 31 maart 2018

	Woensdag	Vrijdag
28-Jan 3-Feb	6 x1000 mtr dp 200 mtr	Training met groep 8
4-Feb 10-Feb	8 x 600 mtr 300 langz/ snel dp 200 mtr	12 x200 mtr dp 100mtr sp 300 mtr 5 x100 mtr dp 100 mtr
11-Feb 16-Feb	4 x1500 mtr dp 300 mtr	8 x 400 mtr dp 200 mtr
18-Feb 24-Feb	pyramideloop 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min dp 50%	3 x1000 mtr 5 x200 mtr dp 200 mtr
25-Feb 3-Mar	6 x 600 - 200mtr 600 langz/ snel dp 300 mtr	12 x 2 min 1 min dp
4-Mar 10-Mar	10 x300 mtr Heuvel op dp 300 mtr	3 x 6 min 3x 3 min 3 x1 min dp 2-1-1 min
11-Mar 17-Mar	4 x1200 mtr dp 200 mtr	10 x 300 mtr dp 200 mt
18-Mar 24-Mar	2 x 2000 mtr 400 mtr wisseltempo dp 500 mtr	5 x 500 mtr 5 x 300 mtr dp 200 /100 mtr
25-Mar 31-Mar	5 x10 min dp 2 min	10 x 400 mtr dp 200 mtr