

Schema groep 7
30 juli t/m 30 September 2017

	woensdag	vrijdag
30-jul 5-aug	8x 600 mtr 300 langzaam/ 300 snel dp 200 mtr	12 x 200 mtr dp 100 mtr . Sp 300 mtr 5x 100 mtr . Dp 100 mtr
6-aug 12-aug	6 x 600 - 200 mtr dp 300 mtr 600 langzaam / 200 snel	5x 500 mtr 5x 300 mtr 5 x 100 mtr dp 200 / 100 mtr
13-aug 19-aug	4 x1200 mtr dp 200 mtr	12x 2 min dp 1 min
20-aug 26-aug	Heuveltraining Elsenburgerbos P plaats Vlietzicht 19.00 uur verzamelen.	8 x 500 mtr dp 200 mtr
27-aug 2-sep	4 x 1500 mtr dp 300 mtr	20 x 1 min dp 1 min
3-sep 9-sep	3 x 5 min 3 x 4 min 3 x 3 min dp 3/ 2 / 2 min	8 x400 mtr dp 200 mtr
10-sep 16-sep	6 x 1000 mtr dp 200 mtr	3 x 6 min 3 x 3 min 3 x 1 min dp 2- 1- 1 min
17-sep 23-sep	pyramideloop 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min dp 50 %	12 x 200 mtr dp 200 mtr
24-sep 30-sep	6/ 7 x 800 mtr dp 300mtr	10 x 300 mtr dp 200 mtr .

