

## Trainings schema week 49-50-51-52

Di 1 dec baan of 10 min dl1 30 min dl 2 10 min uitlopen

Do 3 dec 12/ 15 x 200 meter

Za 5 dec bos of 4 x 1000 meter

Zo 6 dec 60 min dl1 met 5 x 1 min versnellen

Di 8 dec baan of 50 min dl1

Do 10 dec 12/15 x 200 meter

Za 12 dec bos of 15 x 2 min- 3 min wdw

Zo 13 dec 15 min inl 30 min dl3 15 min uitl

Di 15 dec baan of 8x 2 min dl3 telkens 3 min wdw

Do 17 dec 12/ 15 x 200 meter

Za 19 dec bos of 4 x 1000 meter

Zo 20 dec 20 min dl1- 15 min dl2-5 min dl3- 15 min dl2- 20 min dl1

Di 22 dec baan of 60 min dl1

Do 24 dec 12/15 x 200 meter

Za **PRETTIGE KERSTDAGEN**

zo