

SCHEMA 6 februari 2023 – 5 maart 2023 (pagina 1)

Week 6 februari – 12 februari

Dag	Datum	Groep	Programma
Maandag	6-02-2023	1:	2 x (4 x 800) p. 100 m, sp 300 m. De laatste mag (moet) snel.
		2:	2 x (3 x 600), p. 100 m. seriep. 200 m. De laatste van elke serie mag sneller.
Dinsdag	7-02-2023		D I 30 min-D II 20 min + 1 minuut snel.
Woensdag	8-02-2023		4 x 2000 m. (of 4 x 10 min) p. 3 min. dribb. Tempo D II
Donderdag	9-02-2023	1:	8 x 400 m, p. 100 m dribb. Seriep. 300 m / 2 x (3 x 400) p. 100, s.p. 300
		2:	5 x 400 met p. 100 . 2 x (2x400) met p. 200 m/s.p. 300 m dribb. Laatste 4 mogen sneller.
Vrijdag	10-02-2023		
Zaterdag	11-02-2023		Vaartspel, wisselende afstanden in wisselend tempo.
Zondag	12-02-2023	1:	D I 40 min – D II 10 min – D I 10 min.
		2:	DJA-cross Zundert.

Week 13 februari - 19 februari

Dag	Datum	Groep	Programma
Maandag	13-02-2023	1:	8 x 800 p. 100 m. met steeds de laatste 200 m versnellen.
		2:	6 x 600, p. 200 m. De laatste 100 mag je licht versnellen.
Dinsdag	14-02-2023		D I 30 min-D II 20 min + 3 minuut snel.
Woensdag	15-02-2023		3 x 15 min p. 3 min. dribb. Tempo D II
Donderdag	16-02-2023	1:	10 x 400 m, p. 100 m dribb. Seriep. 300 m / 5 x (400-50 m. doordribbelen dan 150 m. snel. p. 200 m.
		2:	8 x 400 met p. 100 . 4x400 met p. 200 m dribb. Laatste 4 mogen sneller.
Vrijdag	17-02-2023		
Zaterdag	18-02-2023		Vaartspel, wisselende afstanden in wisselend tempo.
Zondag	19-02-2023		D I 40 min – D II 10 min – D I 10 min.

SCHEMA 6 februari 2023 – 5 maart 2023 (pagina 2)**Week 20 februari – 26 februari**

Dag	Datum	Groep	Programma
Maandag	20-02-2023	1:	Serie van 4 en serie van 3 x (800 p.- p. 50 m. snel doordribbelen – 150 m tempo). P. 100 m, s.p. 200 m.
		2:	(4 x 800)(3 x 800), p. 100 m. seriep. 200 m. De laatste 100 m in de 2 ^e serie mag je licht versnellen.
Dinsdag	21-02-2023		D I 20 min-D II 30 min + 3 minuut snel.
Woensdag	22-02-2023		4 x 12 min p. 3 min. dribb. Tempo D II
Donderdag	23-02-2023	1:	8 x 400 m/6 x 400/3x400, p. 100 m dribb. Seriep. 300 m. ELKE serie 3 sec. sneller
		2:	8 x 400 met p. 100 . 5x400 met p. 200 m dribb. Laatste 5 mogen (iets) sneller.
Vrijdag	24-02-2023		
Zaterdag	25-02-2023		Vaartspel, wisselende afstanden in wisselend tempo.
Zondag	26-02-2023		D I 40 min – D II 10 min – D I 10 min.

Week 27 februari - 5 maart

Dag	Datum	Groep	Programma
Maandag	27-02-2023	1:	2 series: 3 x (800 p.- p. 50 m. snel doordribbelen – 150 m tempo). P. 100 m, s.p. 200 m.
		2:	(2 x 1000)(3 x 800), p. 200 m. De laatste 100 m in de 2 ^e serie mag je licht versnellen.
Dinsdag	28-02-2023		D I 20 min-D II 20 min + 3 minuut snel.
Woensdag	01-03-2023		3 x 2000 m (of 3 x 10 min) p. 3 min. dribb. Tempo D II
Donderdag	02-03-2023	1:	6 x 400 m/5 x 400/3x400, p. 100 m dribb. Seriep. 300 m. ELKE serie 3 sec. sneller
		2:	6 x 400 met p. 100 . 4x400 met p. 200 m dribb. Laatste 4 mogen (iets) sneller.
Vrijdag	03-03-2023		
Zaterdag	04-03-2023		Vaartspel, wisselende afstanden in wisselend tempo.
Zondag	05-03-2023		D I 50 min

12 maart: laatste Westbrabantcross in Zevenbergen