

SCHEMA 3 juni 2024 – 30 juni 2024			
6 juli Turfloop in Schijf (5-10km)			
Week 3 juni – 9 juni			
Dag	Datum	Groep	
Maandag	3-06-2024	1:	4 x (400 – 400 – 200) p. 100, sp 400
		2:	
Dinsdag	4-06-2024		
Woensdag	5-06-2024		
Donderdag	6-06-2024	1:	(5 x 200) (5 x 200) (4 x 400) p. 200, sp 400
		2:	(5 x 200) (5 x 400) p en sp 200
Vrijdag	7-06-2024		
Zaterdag	8-06-2024		vaartspel, bostraining
Zondag	9-06-2024		D I 50 min – D II 10 min
Week 10 juni – 16 juni			
Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	10-06-2024	1:	6 x (400 – 200 – 200) p. 100, sp 400
		2:	4 x (400 – 200 – 200) p. 100, sp 400
Dinsdag	11-06-2024		3 – 6 – 9 – 12 - 6 – 3 min. met dribbelp. 2 min.
Woensdag	12-06-2024		DI 40 min – D II 20 min
Donderdag	13-06-2024	1:	(5 x 400) (5 x 300) (4 x 200) p. 200, sp 400
		2:	(5 x 400) (5 x 300) (4 x 200) p. 200, sp 400
Vrijdag	14-06-2024		
Zaterdag	15-06-2024		vaartspel, bostraining
Zondag	16-06-2024		D I 30 min – D II 10 min – 5 min snel
			Rijsbergen Bavoloop (5 en 10 km)
Week 17 juni – 23 juni			
Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	17-06-2024	1:	5 x (400 – 400 – 200) p. 100, sp 400
		2:	4 x (400 – 400 – 200) p. 100, sp 400
Dinsdag	18-06-2024		4 – 6 – 8 – 12 – 8 - 6 min. met dribbelp. 2 min. (in D II tempo)
Woensdag	19-06-2024		DI 40 min – D II 20 min
Donderdag	20-06-2024	1:	3 x (5x 200) p. 200, sp 400 – 2 x snelle 1000 m.sp 400 m.
		2:	3 x (5x 200) p. 200, sp 400 – 1 x snelle 1000 m.
Vrijdag	21-06-2024		
Zaterdag	22-06-2024		vaartspel, bostraining
Zondag	23-06-2024		D I 30 min – D II 10 min – 5 min snel
ZIE PAGINA 2			

SCHEMA 3 juni 2024 – 30 juni 2024			
Week 24 juni – 30 juni			
Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	24-06-2024	1:	4 x (400 – 200 – 200) p. 100, sp 400
		2:	4 x (400 – 200 – 200) p. 100, sp 400
Dinsdag	25-06-2024		4 – 6 – 8 – 8 - 6 - 4 min. met dribbelp. 2 min. (in D II tempo)
Woensdag	26-06-2024		DI 40 min – D II 20 min
Donderdag	27-06-2024	1:	3 x (5x 200) p. 200, sp 400 – 1 x snelle 1000 m.9P. 400 m.
		2:	3 x (5x 200) p. 200, sp 400 – 1 x snelle 1000 m.9P. 400 m.
Vrijdag	28-06-2024		
Zaterdag	29-06-2024		vaartspel, bostraining
Zondag	30-06-2024		D I 30 min – D II 10 min

6 juli TURFLOOP SCHIJF – 5 en 10 km.