

### SCHEMA 21 april 2025 – 18 mei 2025

#### Week 21 april – 27 april

Dag	Datum	Groep	Programma:
Maandag	21-04-2025	Attentie:	<b>Tweede Paasdag, geen clubtraining, maar de baan is geopend.</b> 2 x 600, 2 x 400, 2 x 200, 1 x 1000. P. en sp. 200 m.
Dinsdag	22-04-2025		D I 30 min, D II 10 min.
Woensdag	23-04-2025		Wedstrijdvoorbereiding
Donderdag	24-04-2025		<b>Eigen avondwedstrijd – 3000 meter om 19:30 uur. Wel opgeven a.u.b.</b>
Vrijdag	25-04-2025		
Zaterdag	26-04-2025		<b>Vlietloop Oud Gastel – telt mee voor West-Brabant Loopcircuit.</b>
Zondag	27-04-2025		Uitlopen de dag na een wedstrijd is heel belangrijk.

#### Week 28 april – 4 mei

Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	28-04-2025	1:	(500 – 400 – 300 p. 100 m.) 4 x seriep. 400 m. dribb.
		2:	(500 – 400 – 300 p. 100 m.) 3 x seriep. 400 m. dribb.
Dinsdag	29-04-2025		Climax duurloop D I 30 min, D II 20 min, D III 5 min
Woensdag	30-04-2025		D I 60 min met enkele tempowisselingen van 2-3 min.
Donderdag	01-05-2025	1:	2 x 1200 – 2 x 1000 – 1 x 800, p. 400 m. dribb
		2:	1 x 1200 – 2 x 1000 – 1 x 800, p. 400 m. dribb
Vrijdag	02-05-2025		
Zaterdag	03-05-2025		Vaartspel, bos, los zand, heuveltjes.
Zondag	04-05-2025		D I 60 min.

#### Week 5 mei – 11 mei

Dag	Datum	Groep:	Programma
Maandag	05-05-2025	1:	(400 – 300 – 300 p. 100 m.) 5 x seriep. 400 m. dribb.
		2:	(400 – 300 – 300 p. 100 m.) 3 x seriep. 400 m. dribb.
Dinsdag	06-05-2025		Climax duurloop D I 30 min, D II 20 min, D III 10 min
Woensdag	07-05-2025		D I 60 min met enkele tempowisselingen van 2-3 min.
Donderdag	08-05-2025	1:	3 x 1000 3 x 800 p. 400 m. dribb.
		2:	2 x 1000 2 x 800 p. 400 m. dribb.
Vrijdag	09-05-2025		<b>Avondwedstrijd Achilles E.-L. 100/200, 800, 3000!!!</b>
Zaterdag	10-05-2025		Vaartspel, bos, los zand, heuveltjes
Zondag	11-05-2025		D I 60 min.

**ZIE PAGINA 2**

## SCHEMA 21 april 2025 – 18 mei 2025

## Week 12 mei – 18 mei

Dag	Datum	Groep	Programma
Maandag	12-05-2025	1:	(600 – 400 p. 100 m.) 5 x seriep. 400 m. dribb
		2:	(600 – 400 p. 100 m.) 4 x seriep. 400 m. dribb
Dinsdag	13-05-2025		Climax duurloop D I 30 min, D II 20 min, D III 10 min
Woensdag	14-05-2025		D I 60 min met enkele tempowisselingen van 2 – 3 min.
Donderdag	15-05-2025	1:	4 x 1000, p. 400 m. dribb
		2:	4 x 1000, p. 400 m. dribb
Vrijdag	16-05-2025		
Zaterdag	17-05-2025		Vaartspel, bos- en heidetraining.
Zondag	18-05-2025		D I 60 min.

De week hierna: herstelweek

**29 mei Standdaarbuiten – halve marathon (Hemelvaartsdag)**

**31 mei Sprundel – 10 km.**