

Trainingschema groep 3: januari t/m maart 2022

	Trainingsvorm	Afstanden / Locatie	Tempo cq pauze
Week 3			
Maandag 17-jan-22	Interval	De Akkers	
Woensdag 19-jan-22	Duurloop	richting Veendam	Tempo 1
Week 4			
Maandag 24-jan-22	Interval		T1 om de 5 minuten, 1 minuut versnellen T3
Woensdag 26-jan-22	Duurloop		Tempo 2
Week 5			
Maandag 31-jan-22	Interval	Westerbouwte	T1 - T2 - T3
Woensdag 2-feb-22	Duurloop		Tempo 3
Week 6			
Maandag 7-feb-22	Interval	Rond "de Menterne"	
Woensdag 9-feb-22	Duurloop		Tempo 1 (1 km in Tempo 4)
Week 7			
Maandag 14-feb-22	Interval	Tussenklappen	
Woensdag 16-feb-22	Duurloop		Tempo 1
Week 8			
Maandag 21-feb-22	Interval	rondje Zuiderstraat/Singelweg	1 km op tempo en 200 meter wandelen
Woensdag 23-feb-22	Duurloop		Tempo 2
Week 9			
Maandag 28-feb-22	Interval	Reiger	
Woensdag 2-mrt-22	Duurloop		Tempo 3
Week 10			
Maandag 7-mrt-22	Interval	De Akkers	
Woensdag 9-mrt-22	Duurloop		Tempo 1 (1 km in Tempo 4)
Week 11			
Maandag 14-mrt-22	Interval	Westerbouwte	
Woensdag 16-mrt-22	Duurloop		Tempo 1
Week 12			
Maandag 21-mrt-22	Interval	Rond "de Menterne"	
Woensdag 23-mrt-22	Duurloop		Tempo 2
Week 13			
Maandag 28-mrt-22	Interval	Tussenklappen	
Woensdag 30-mrt-22	Duurloop		Tempo 3