

## Trainingschema loopgroep 2

WEEK	DATUM	DAG	LOC.	SOORT	PROGRAMMA	P1	P2	DUUR	METERS	INTENSITEIT	train
22	1-jun	dinsdag	<b>Warande</b>	herhalingsloop	Diverse rondjes op het 650 m parcours						ET
	3-jun	donderdag	weg (Attila)	duurlooptraining	12 - 10 - 8 - 6 - 4 - 2 minuten	2'		52'		Steeds sneller	ET
	5-jun	zaterdag	<b>Bos + Duin</b>		info volgt						AW/MB
23	8-jun	dinsdag	<b>Warande</b>	intervaltraining	Driehoeks parcours (diverse vormen)						ET
	10-jun	donderdag	weg (Attila)	duurlooptraining	5 x 10'	2'		58'		hoge DL1	ET
	12-jun	zaterdag	<b>Bos + Duin</b>		info volgt						AW/MB
24	15-jun	dinsdag	<b>Warande</b>	herhalingsloop	Fatlek training bij de berenkuil						ET
	<b>16-jun</b>	<b>woensdag</b>	<b>Special</b>		<b>Stratenloop Gilze</b>						
	17-jun	donderdag	weg (Attila)	intervalduurloop	3 x 8' - 3 x 4'	2'		44'	70	DL2 /DL3	ET
	19-jun	zaterdag	<b>Bos + Duin</b>		info volgt						AW/MB
	<b>20-jun</b>	<b>zondag</b>	<b>Special</b>		<b>Stratenloop Goirle</b>						
25	22-jun	dinsdag	<b>Pelgrimsweg 61</b>	intervaltraining	<b>Special (na afloop Taart)</b>						ET
	24-jun	donderdag	weg (Attila)	duurlooptraining	2 x (2 - 4 - 6 - 4 - 2 min)	1'	3'	47'		DL2	ET
	26-jun	zaterdag	<b>Bos + Duin</b>		info volgt						AW/MB
	<b>27-jun</b>	<b>zondag</b>	<b>Special</b>		<b>Galgenloop</b>						

<b>Trainingen:</b>	dinsdag:	20.00-21.30 uur bij clubgebouw Attila (baan)			
	donderdag:	19.30-21.00 uur bij clubgebouw Attila (weg)			
	zaterdag:	9.30 -11.00 uur bij de Oude Warande (KUB)			
	duintraining:	10.00-11.30 uur vertrek vanaf de "Rustende Jager" in de Drunense duinen			
<b>Trainers groep 2</b>	di	ET	Emiel Tijs	<a href="mailto:e.tijs@telfort.nl">e.tijs@telfort.nl</a> ;	Tel 06-46433863
	do	ET			
	za	AW	Ad Weijtmans	<a href="mailto:aweijtmans@gmail.com">aweijtmans@gmail.com</a> ;	
	za	MB	Marcel Boonen	<a href="mailto:marcel_boonen@hotmail.com">marcel_boonen@hotmail.com</a> ;	Tel 013-4633488
<b>DENK AAN DE VEILIGHEIDSHESJ!</b>					
let op	1 Blijf in groepjes bij elkaar lopen en laat niemand alleen lopen.				
opmerking	2 Loop zoveel mogelijk links van de weg, let goed op het verkeer en volg de aanwijzingen van de train(st)ers op.				
	3 Afhankelijk van de weersomstandigheden of andere factoren kunnen de trainers van het schema afwijken				
	4 P1= pauze tussen de te lopen afstanden/ minuten				
	5 P2= is serie pauze				
<b>Het trainingsschema is ook te vinden op internet onder. <a href="http://av-attila.nl">av-attila.nl</a> onderdeel vereniging informatie- wegatletiek</b>					