

Zomertraining AC-Olympia

Datum	Groep 1	Groep 2
4-4-2023	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter
11-4-2023	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
18-4-2023	Pyramideloop 200/400/600/700/600/400/200 meter	Pyramideloop 100/200/300/400/500/400/300/200/100 meter
25-4-2023	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
2-5-2023	Intervalloop 200/400/200/400/200/400/200/400/200/400/200/400 meter	Intervalloop 200/400/200/400/200/400/200/400/200/400/200/400 meter
9-5-2023	4 x 1000 meter vast tempo	4 x 800 meter vast tempo
16-5-2023	MOZES-RUN	MOZES-RUN
23-5-2023	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
30-5-2023	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)
6-6-2023	Tempo hoog-tempo laag: 1000-500, 800-400, 600-300, 400-200, 200-100	Tempo hoog-tempo laag: 1000-500, 800-400, 600-300, 400-200, 200-100
13-6-2023	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
20-6-2023	HOLIDAY-RUN	HOLIDAY-RUN
27-6-2023	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
4-7-2023	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
11-7-2023	Golvend loopje: 200/300/400/300/200/300/400/300/200/300/400/300/200	Golvend loopje: 200/300/400/300/200/300/400/300/200/300/400/300/200
18-7-2023	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
25-7-2023	5 x 800 meter vast tempo	5 x 600 meter vast tempo
1-8-2023	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)
8-8-2023	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
15-8-2023	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
22-8-2023	RONDJE BINNENSCHELDE	RONDJE BINNENSCHELDE
29-8-2023	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
5-9-2023	Golvend loopje: 200/300/400/300/200/300/400/300/200/300/400/300/200	Golvend loopje: 200/300/400/300/200/300/400/300/200/300/400/300/200
12-9-2023	Rondje Philip Morres	Rondje(s) Fort De Roovere

Zomertraining AC-Olympia

19-9-2023	HEREIJGERS AARDBEIENLOOP	HEREIJGERS AARDBEIENLOOP
-----------	--------------------------	--------------------------

?