

Zomertraining AC-Olympia

Datum	Groep 1	Groep 2
1-4-2024	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter
8-4-2024	4 x 1000 meter vast tempo	4 x 800 meter vast tempo
15-4-2024	Pyramideloop 200/400/600/700/600/400/200 meter	Pyramideloop 100/200/300/400/500/400/300/200/100 meter
22-4-2024	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
29-4-2024	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
6-5-2024	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
13-5-2024	MOZES-RUN	MOZES-RUN
20-5-2024	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
27-5-2024	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)
3-6-2024	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
10-6-2024	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
17-6-2024	HOLIDAY-RUN	HOLIDAY-RUN
24-6-2024	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
1-7-2024	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
8-7-2024	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
15-7-2024	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
22-7-2024	5 x 800 meter vast tempo	5 x 600 meter vast tempo
29-7-2024	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)
5-8-2024	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
12-8-2024	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
19-8-2024	RONDJE BINNENSCHTELDE	RONDJE BINNENSCHTELDE
26-8-2024	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
2-9-2024	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
9-9-2024	Rondje Philip Morres	Rondje(s) Fort De Roovere
16-9-2024	HEREIJGERS AARDBEIJENLOOP	HEREIJGERS AARDBEIJENLOOP

Nog op de baan bij Sportpark de Beek

Nog op de baan bij Sportpark de Beek

Vanaf parkeerplaats Fort Roovere