

Zomertraining AC-Olympia

Datum	Groep 1	Groep 2
2-4-2024	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter
9-4-2024	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
16-4-2024	Pyramideloop 200/400/600/700/600/400/200 meter	Pyramideloop 100/200/300/400/500/400/300/200/100 meter
23-4-2024	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
30-4-2024	Oranjeloop	Oranjeloop
7-5-2024	4 x 1000 meter vast tempo	4 x 800 meter vast tempo
14-5-2024	MOZES-RUN	MOZES-RUN
21-5-2024	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
28-5-2024	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)
4-6-2024	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
11-6-2024	HOLIDAY-RUN	HOLIDAY-RUN
18-6-2024	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
25-6-2024	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
2-7-2024	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
9-7-2024	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
16-7-2024	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
23-7-2024	5 x 800 meter vast tempo	5 x 600 meter vast tempo
30-7-2024	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)
6-8-2024	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
13-8-2024	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
20-8-2024	RONDJE BINNENSCHELDE	RONDJE BINNENSCHELDE
27-8-2024	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
3-9-2024	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
10-9-2024	Rondje Philip Morres	Rondje(s) Fort De Roovere

Zomertraining AC-Olympia

17-9-2024	HEREIJGERS AARDBEIENLOOP	HEREIJGERS AARDBEIENLOOP
-----------	--------------------------	--------------------------