

## Zomertraining AC-Olympia

Datum	Groep 1	Groep 2
06-04-2021	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter
13-04-2021	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
20-04-2021	Pyramideloop 200/400/600/700/600/400/200 meter	Pyramideloop 100/200/300/400/500/400/300/200/100 meter
27-04-2021	Rondje Canadees kerkhof	Rondje industrieterrein
04-05-2021	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
11-05-2021	4 x 1000 meter vast tempo	4 x 800 meter vast tempo
18-05-2021	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
25-05-2021	<b>MOZES-RUN</b>	<b>MOZES-RUN</b>
01-06-2021	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)
08-06-2021	<b>HOLIDAY-RUN</b>	<b>HOLIDAY-RUN</b>
15-06-2021	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
22-06-2021	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
29-06-2021	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
06-07-2021	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
13-07-2021	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
20-07-2021	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
27-07-2021	5 x 800 meter vast tempo	5 x 600 meter vast tempo
03-08-2021	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)
10-08-2021	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
17-08-2021	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
24-08-2021	<b>RONDJE BINNENSCHDELDE</b>	<b>RONDJE BINNENSCHDELDE</b>
31-08-2021	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
07-09-2021	Rondje Philip Morres	Rondje(s) Fort De Roovere
14-09-2021	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
21-09-2021	<b>HEREIJGERS AARDBEIJENLOOP</b>	<b>HEREIJGERS AARDBEIJENLOOP</b>