

Programma voor de maand november 2018

6 November

Vette haploop (onderdeel OSP)

13 November

Best pittig

SG 10x400 meter. Laat de laatste 100 meter een bewuste versnelling zien.

MG 10x300 meter. Idem

20 november

Tijdsloop met keerpunt. Na het fluitsignaal op de helft van de eindtijd , draaien wij om, en gaan terug naar het beginpunt. Probeer je tempo strak te houden

Alle groepen: 1-2-3-4-5-4-3-2-1 minuut

27 november

4x2 training

SG 2x400/2x500/2x600/2x800

MG 2x300/2x400/2x500/2x600