

Trainingsschema IHG wk 22 t/m 26		
31 mei	2 juni	ZO of MA
Koplopers Klassen Cup 2,5 of 5 km	3x3 + 3x2 + 3x1 min	3 x 10 minuten
7 juni	9 juni	zondag 11 juni
5 * 6 minuten WD = 2 minuten	4x1 + 4x2 + 4x3 min	Kopjesloop 5 km.
14 juni	16 juni	ZO of MA
5-6-7-6-5 min	5-1-5-1-5-1-5-1 minuten WD = 2 minuten	6 x 5 min.
21 juni	23 juni	ZO of MA
6 * 600 mter WD = 200 meter	5-2-5-2-5-2-5-2 minuten WD = 2 minuten	3 x 15 min.
28 juni	30 juni	ZO of MA
baanwedstrijd 1 km @AV'40	12 * 1 minuut ZOMER-BBQ (na de training)	rustige duurloop 25 minuten
Trainers: Victor & Hans (06-41573700)		