

Trainingen MAC Trim 3 2018

Joggers

5/07/2018	8 à 10 ronden - in de rechte lijn versnellen
12/07/2018	8 à 10 x (300 m. met 200 m. joggen)
19/07/2018	5 à 6 x (500 m. met 300 m. joggen)
26/07/2018	8 à 10 x (200 m. met 200 m. joggen)
in de maand augustus zal de piste ontoegankelijkheid zijn wegens vernieuwingswerken	
2/08/2018	3 à 4 x (800 m. met 200 m. stappen) of 4 x (3 min. tempo + 3 min. joggen)
9/08/2018	5 à 6 x (400 m. met 200 m. joggen) of 6 x (1 min.30 + 2 min. joggen)
16/08/2018	over 250 m. (50 m. tempo, 200 m iets sneller) + 150 joggen
23/08/2018	10 ronden - in de rechte lijn versnellen
30/08/2018	4 x 3min. in tempo, met 2 min. joggen
6/09/2018	4 à 5 x (600 m. met 200 m. stappen) of 5 x 2 min. met 2 min. joggen
13/09/2018	5 à 6 x (400 m. met 200 m. joggen)
20/09/2018	3 x (1.000 m. met 200 m. stappen)
27/09/2018	6 à 8 x (300 m. met 200 m. joggen)