



DE ATLETIEKVERENIGING VAN SCHAGEN E.O.
Trim- en Atletiekvereniging Schagen
Opgericht in 1982



Trainingen van 20-09-2021 t/m 30-09-2021

Dag	Datum	Tijd	Plaats	Trainer	Programma
maandag	20-09-2021	19:45-21:00		Monique (K)	1000 Z3 - 200 Z4 P=200
dinsdag	21-09-2021	16:00-17:15		Jaap	1000 Z3 - 200 Z4 P=200
dinsdag	21-09-2021	19:30-21:00		Monique (K)	1000 Z3 - 200 Z4 P=200
woensdag	22-09-2021	19:45-21:00	Baan	Janny	Hardlopen in combinatie met spierversterkende oefeningen / circuit training
donderdag	23-09-2021	19:30-21:00	Baan	Tonny	X x 800 (600 Z3 - 150 Z4 - 50 Z5) P= 200w 100dr
maandag	27-09-2021	19:45-21:00		Ria	X x 1200 tempo oplopend van Z3 naar Z4 P=200
dinsdag	28-09-2021	16:00-17:15		Jaap	X x 1200 tempo oplopend van Z3 naar Z4 P=200
dinsdag	28-09-2021	19:30-21:00		Monique (K)	X x 1200 tempo oplopend van Z3 naar Z4 P=200
woensdag	29-09-2021	19:45-21:00	Baan	Janny	Hardlopen in combinatie met spierversterkende oefeningen / circuit training
donderdag	30-09-2021	19:30-21:00		Tonny	4x200 - 3x300 - 2x400 - 1x600 Z4 P in serie 200 P na serie 400