

Dinsdag intervaltraining buiten de baan

- Doelgroep:** Recreatieve lopers.
Vertrek vanaf: Clubgebouw A.T.V. Venray
Tijd vertrek: 19:00 uur
Trainer:
Inhoud training: Inlopen naar de locatie daar losmaken met eventueel grondoefeningen en loopscholing. Interval programma volgens schema. Coolingdown. Terug uitlopen naar het clubgebouw. Samen uit samen thuis!
Terug op de baan: ongeveer 20:15 uur-20:30 uur

Datum	Lokatie	Loopvorm	Kern
2 april	Vlakwater	2 ronde vlot 1 ronde dribbel/herstel	20'-25' min.
9 april	Oda park	Heuveltraining 5x zandheuvel 5x fietspad 5x trappen	25'-30' min.
16 april	St Anna Vlakke route	Climaxloop5x 30" sprint terug wandelen P.2' 3x 4. rustig(Z1) 2 iets vlotter (Z2) 1 vlot (Z3) 30" snel (Z4) P.1'	30' min.
23 april	Vlakwater Jeu de boulebaan Vlakwater route	Duurloop met 6 versnellingen van 2 min. P. 2 min.	25'-30' min.
30 april	St. Anna	Heuveltraining	25-30 min.