ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

BAANTRAININGEN DINSDAGAVOND FEBRUARI 2024

Trainingsprogramma, dinsdagavond baan

Trainer: Stan Liebrand

EEN MIX VAN KORT EN LANG, VAN SNEL EN DUUR!

Dinsdag	**TEMPOHARDHEID**	**: STEEDS KORTER – STEEDS SNELLER!**
6 februari	**Warming-up**	**: 4 rondjes inlopen**
	Loopscholing	**: rompstabiliteit en voetplaatsing**
	Rek&Strek	**: Kracht- en lenigheidoefeningen…..!**
	Programma	**: 1600m – 1200m – 800m – 400m – 200m – 100m**
	Cooling-down	**: licht rek/strek werk**

- - - -