ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

BAANTRAININGEN DINSDAGAVOND MAART 2024

Trainingsprogramma, dinsdagavond baan
Trainer: Stan Liebrand

HET VASTHOUDEN VAN TEMPO!

Dinsdag	**TEMPOHARDHEID LES 1**	
5 maart	**Warming-up**	**: 4 rondjes inlopen.**
	Loopscholing	**: reactiviteit en kort grondcontact.**
	Rek&Strek	**: Kracht- en lenigheidoefeningen…..!**
	Programma	**: 5x 800m met tussendoor steeds minder rust.**
	Cooling-down	**: licht rek/strek werk.**

- - - -