

## Trainingsprogramma AVH wedstrijdgroep

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>dinsdag 3 augustus</b>    | Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen<br>parkeerplaats Claus Party House  |
| <b>donderdag 5 augustus</b>  | 600-1000-2000-600-1000-2000 meter, int 600 meter 85% overige<br>tempo's 80% P1= 2 min P2=3 min  |
| Wedstrijden                  | woensdagavond 5 augustus 7km van Santpoort, zondagochtend 9<br>augustus testloop 30km op marathon parcours  |
| <b>dinsdag 10 augustus</b>   | Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen<br>parkeerplaats Claus Party House  |
| <b>donderdag 12 augustus</b> | 6 x 1000 meter, marathongroep 8 x 1000 meter, int. even tempo's 85%<br>oneven 80% P= 2 min  |
| Wedstrijden                  | woensdagavond 11 augustus Aalsmeer Baanloop 5km   |
| <b>dinsdag 17 augustus</b>   | Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen<br>parkeerplaats Claus Party House  |
| <b>donderdag 19 augustus</b> | 3 x 1200-800 meter, marathongroep 4 x 1200-800 meter P= 2 min.  |
| Wedstrijden                  |   |
| <b>dinsdag 24 augustus</b>   | Training Tooleburgplas verzamelen <u>19:30 start timepoint</u> (restaurant<br>Long Island), 2 x 3 km, marathongroep 3 x 3 km, int. 10 km<br>wedstrijdtempo. |
| <b>donderdag 26 augustus</b> | 5 x 600-400-200 meter, marathongroep 6 x 600-400-200 int 80-80-<br>85%  |
| Wedstrijden                  | vrijdag 27 augustus Velsbroekloop 5-10km  |
| <b>dinsdag 31 augustus</b>   | Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen<br>parkeerplaats Claus Party House  |

Trainer AVH wedstrijdgroep: Henk van Bakel

Assistant-trainer:  
Ton Aker  
Dennis van Bakel