

## Trainingsprogramma AVH wedstrijdgroep

<b>donderdag 1 juli</b>	4 x 1600-meter P=3 min, int: oneven 80% even 85%, marathongroep 5 x 1600 meter
Wedstrijden	Maandagavond 5KM AVH baanloop start 20:00 uur, aansluitend een barbeque op de baan.
<b>dinsdag 6 juli</b>	Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen parkeerplaats Claus Party House
<b>donderdag 8 juli</b>	3 x 1200-800 meter, int 80% + 85% P=2 min. marathongroep 4 x 1200-800 meter
Wedstrijden	
<b>dinsdag 13 juli</b>	Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen parkeerplaats Claus Party House
<b>donderdag 15 juli</b>	2 x 3km Toolenburgplas, marathongroep 4 x 3km, start 19:30 time point.
Wedstrijden	Woensdagavond 14 juli, Aalsmeer Baanloop 5KM start 20:00 uur.
<b>dinsdag 20 juli</b>	Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen parkeerplaats Claus Party House
<b>donderdag 22 juli</b>	1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 min, P=2 min.
Wedstrijden	
<b>dinsdag 25 juli</b>	Bostraining Haarlemmermeersebos <u>start 19:30</u> verzamelen parkeerplaats Claus Party House
<b>donderdag 27 juli</b>	GEEN baantraining!!! Wedstrijd de Kwakel om 19:15 start 4KM, start 10KM wedstrijdloop om <b>20:00 uur</b>

Trainer AVH wedstrijdgroep: Henk van Bakel

Assistant-trainer:  
Ton Aker  
Dennis van Bakel