

| datum     |           | thema          | kern   | pauze                          | omvang   | intensiteit | bijzonderheden   |
|-----------|-----------|----------------|--|--------------------------------|--|-------------|--|
| ma 1-apr  | di 2-apr  | kniehef        | 8 x 4 min ins & outs   | 2 min wandel-dribbel-wandel    | +/- 5 km   | wisselend   | om 30 sec wisselen tussen D3 (in) en D2 (out)          |
| wo 3-apr  | do 4-apr  |                | 10 x 400 m   | 400 m wandel-dribbel-wandel    | 4.000 m  | extensief   |  |
| za 6-apr  | zo 7-apr  | rompstrekking  | 15 x 200 m   | 200 m wandel-dribbel-wandel    | 3.000 m  | extensief   | <b>Op zondag Klifloop 5 of 10km in Nijmegen Noord</b>  |
| ma 8-apr  | di 9-apr  |                | 2 x (400 - 800 - 1200)   | 400 m wandel-dribbel-wandel    | 4.800 m  | extensief   |  |
| wo 10-apr | do 11-apr |                | Fartlek (vaartspeel)   | wisselend                      | +/- 10 km  | wisselend   | speelse training maar wel pittig                       |
| za 13-apr | zo 14-apr | reactiviteit   | 90* of 60 min wisselduurloop en 10x100m                          | 100 m w-d-w bij 100 m interval | ntb  | rustig      | Om de 5 min 30 sec licht versnellen                    |
| ma 15-apr | di 16-apr |                | 8-7-6-5-4-3-2-1 min  | 2 min wandel-dribbel-wandel    | +/- 8 km   | extensief   |  |
| wo 17-apr | do 18-apr |                | 12 x 300 m   | 300 m wandel-dribbel-wandel    | 3.600 m  | extensief   |  |
| za 20-apr |           | kracht circuit | <b>3.000 m op de baan bij 't Cranevelt</b>                       | <b>GEEN REGULIERE TRAINING</b> | <b>met na afloop Ledenvergadering en lezing Bernard te Boekhorst (sportarts)</b> |             |  |
| zo 21-apr | ma 22-apr |                | 1e en 2e Paasdag   | <b>GEEN TRAINING</b>           | +/- 10 km  | wisselend   | <b>2e Paasdag 1e ZMAL van dit seizoen (info volgt)</b> |
|           | di 23-apr |                | 10 x 400 m   | 400 m wandel-dribbel-wandel    | 4.000 m  | extensief   |  |
| wo 24-apr | do 25-apr |                | 4 x 1.000 en 5 x 200   | resp. 800 en 200 w-dribbel-w   | 6.000 m  | extensief   |  |
| za 27-apr |           |                |  | <b>GEEN REGULIERE TRAINING</b> |  |             | <b>Orange Urbantrail door Arnhem (info volgt)</b>      |
|           | zo 28-apr | pasfrequentie  | Fartlek (vaartspeel)   | wisselend                      | +/- 10 km  | wisselend   | speelse training met heuvels                           |
| ma 29-apr | di 30-apr |                | 15 x 200 m   | 200 m wandel-dribbel-wandel    | 3.000 m  | extensief   |  |
|           |           |                | <b>* Extra extra lange duurloop op zaterdag op 's-Heerenberg</b> |                                |  |             | aandacht voor wat extra krachtoefeningen               |