

Delta Sport baanprogramma groep 3, t/m 2 juli 2019
 Onderstaand programma betreft de dinsdagavonden, aanvang 19.30
 en op donderdagavonden training op de baan, aanvang 19.30

DINSDAG	DONDERDAG	Aantal afhankelijk van niveau		
	4 april	10 x 3 min pauze 2 min		Romp houding
9 april		2 maal (200 - 400 -600 -400 - 200) pauze 200 m.		Pas lengte
	11 april	3 maal (6-4-2 min) pauze 2 min		Arm beweging
16 april		1000 800 600 400 200 hoe korter hoe sneller pauze 300 meter	intensief	kracht
	18 april	8 x 5 min pauze 2 min		
23 april		rondje kaaskens-water		DAC
	25 april	4 x (6 - 2 min pauze 2 min)		
30 april		200 - 200 - 100 - 100- 200- 200 - 100 - 100 - 200 - 200 pauze 200 m.	intensief	pasfrequentie
	2 mei	15 x 2 min 2 m pauze		
Vrijdag	3 mei	Baan wedstrijd		DAC
Zondag	5 Mei	10 uur DAM TOT DAMLOOP		DAC
7 mei		400-200-150-200-400-200-150 - 200-400 p=200		Pas lengte
	9 mei	10 x 3 min pauze 2 min		
14 mei		8 x 300 pauze 300 meter		ademhaling
	16 mei	2- 4- 6 - 8 - 6 - 4- 2 3 minuten pauze		Arm beweging
21 mei		Coopertest		DAC
	23 mei	5 x (6 min pauze 2 min)		
28 mei		5x(100 - 200 - 300) wat je loopt is je rust	intensief	Veel kracht met de zware ballen bv
	30 mei	Hemelsvaartsdag		
4 juni		2 maal (5 x 300 p- 200)tussen twee de blokken 400 m pauze		Langere pas Arm beweging letten
	6 juni	10 m 8 m 6 m 4 m 2 m pauze 2 m		Pas lengte
11 juni		3x(400 - 300 - 200 -100 - 100), p= 200	kracht	Pas lengte
	13 juni	3 maal (6-4-2 min) pauze 2 min		Arm beweging
18 juni		600-400-600-400-600-400 -600 p= 200		Romp en armen
	20 juni	6 x(400-200) p=200		Paslengte en frequentie
25 juni		40 min Duurloop tempo daarin 6 versnellingen van 2 minuten		Romp houding
	27 juni	800 800 600 400 400 pauze 300 meter		Arm beweging
2 juli		3 maal (4 - 2 -4)pauze 2min		ademhaling