

# Programma LOOPCLINIC 2018

## STATIONLOOP

Datum:	Aktiviteit:	Opmerk.
<b>Dinsdg 27-mrt</b>	<b>Opening</b> Baantraining	<b>Introductie clinic</b> Loopscholing
Dinsdg 3-apr	Baantraining	snelh.duurvermogen
Dinsdg 10-apr	Baantraining	snelh.duurvermogen
<b>Dinsdg 17-apr</b>	<b>Theorie/baantr.</b>	<b>tr opbouw</b> Ext. Interval
Dinsdg 24-apr	Baantraining	Ext. Interval
Dinsdg 1-mei	Baantraining	Duurvermogen
Dinsdg 8-mei	Baantraining	Int. Interval
Dinsdg 15-mei	Baantraining	Ext. Interval
Dinsdg 22-mei	Baantraining	Int. Interval
<b>Dinsdg 29-mei</b>	<b>Sluiting clinic.</b> Baantraining	Heel rustige training

**###**

**Inhoud baantrainingen:**

- ## W-up , loopscholing , techniek en snelkracht
- ## Kern
- ## Cool-down.

