

TRAININGSSCHEMA 02 LOOPGROEP VISIE 2018 + HME

Datum/Tijd	Training	Trainer	Techniek oef.
WEEK 09			Voorkomen
Ma 26/02 19.30 - 20.30	Bloktraining 2 x 5 – 2 x 4 – 3 x 3 min tempo 3 of 4 p 2 min.		
Do 01/03 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 01/03 19.30 - 20.30	Verrassingsloop p 1 minuut		
Za 03/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen		
WEEK 10			
Ma 05/03 19.30 - 20.30	Omg. Pyramideloop 8-6-4-2 pauze 1 minuut + 10/21kmHME HME 5km		
Do 08/03 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 08/03 19.30 - 20.30	3 x 400 en 3 x 500m P 2 min Tempo 3 en 2 + 10/21kmHME HME 5km		
Za 10/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen + 21 km HME Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 11			
Ma 12/03 19.30 - 20.30	3 x 300 - 2 x 600 – 2 x 500m p. halve ronde +10/21HME HME 5km		
Do 15/03 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 15/03 19.30 - 20.30	3/4 x 1200m pauze 1 zijde (600m) minuut + 10/21 km HME HME 5km		
Za 17/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen 21 km HME 12 km Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 12			
Ma 19/03 19.30 - 20.30	Blokkloop 2 x 5 en 2 x 6 m. pauze1 m. tempo 2/3. +10/21kmHME HME 5km		
Do 22/03 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 22/03 19.30 - 20.30	Diverse afstanden pauze 1 minuut + 10/21 km HME HME 5 km		
Za 24/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek door bos en over heide + 21 km HME Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 13			
Ma 26/03 19.30 - 20.30	Pyramideloop 2-5-2-6-2-7 min. P 1 min Tempo 2/3 HME 5 km		
Do 29/03 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 29/03 19.30 - 20.30	HME 5 km		
Za 31/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen 21km 14 km HME Fartlek door bos en over heide + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 14	Na de Pasen weer op de heide.		
Ma 02/04 19.30 - 20.30	GEEN TRAINEN 2 ^e Paasdag		
Do 05/04 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 05/04 19.30 - 20.30	Verschillende driehoeken T 2 of 3 + 10/21 km HME HME 5 km		
Za 07/04 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek + 21 km HME Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 15			
Ma 09/04 19.30 - 20.30	Achtloop op de heide met verschillende tempo's 2/3 +10/21 km HME HME 5 km		
Do 12/04 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 12/04 19.30 - 20.30	Verrassingsloop + 10/21/km HME HME 5 km		
Za 14/04 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek Duurloop 21 km HME 15 km Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen + 5km HME		
WEEK 16			
Ma 16/04 19.30 - 20.30	Blokklopen 5 x 5m T 2/3 p 2 min. + 10/21km HME HME 5 km		

Do 19/04 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 19/04 19.30 - 20.30	1 x 5 min 2 x 12 min. T 2/3 p 2 min + 10/21/km HME HME 5 km		
Za 21/04 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek + 21 km HME Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 17			
Ma 23/04 19.30 - 20.30	Pyramideloop 8-6-4-2-6 p 1 min + 10/21 km HME HME 5 km		
Do 26/04 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 26/04 19.30 - 20.30	Driehoekloop verschillende tempo's zijde T 1,2,3 p 1 zijde + 10/21 km HME HME 5 km		
Za 28/04 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek 21 km HME Duurloop 16 km Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 18			
Ma 30/04 19.30 - 20.30	Fartlek + 10/21 km HME HME 5 km		
Do 03/05 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 03/05 19.30 - 20.30	Verrassingsloop HME 5 km		
Za 05/05 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
WEEK 19			
Ma 07/05 19.30 - 20.30	4 x 6 min p 1 min. + 10/21 km HME HME 5 km		
Do 10/05 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 10/05 19.30 - 20.30	Verrassingsloop HME 5 km		
Za 12/05 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen + 21km HME Duurloop 17 km Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen Duurloop HME		
Paula Benders	0341-560302 – 06-18603940	pbenders@kpnmail.nl	Hoofdtrainster
Rob Reinewald	06-10071346 – 06-18606615	robert.reinewald@tiscali.nl	geblesseerd
Marianne Feenstra	0622155512	mariannefeenstra@hotmail.nl	
Herbert Rettenwander	0341-559030	h.rettewander@me.com	geblesseerd
Angela van Tol	06-41580228	angelavantol@xs4all.nl	
Peter Steijn	06-23991351	petersteijn@kpnmail.nl	
Ancel Hoekstra	0341-362671	ancelenaletta@kpnmail.nl	
Jos Brouwer	06-29593819	jnp.brouwer@kpnmail.nl	
Marc Broersma	06-18602466	marcbroersma@chello.nl	
Ton Hellemons	0341-559150 - 0653141817	tonhellemons@gmail.com	
Jaishree Heuts		Jees2008@gmail.com	In opl.

Tempo's in Trainingen (Intensiteit). Tempo 1: hele gesprekken voeren. - Tempo 2: hele zinnen voeren,
Tempo 3: enkele woorden voeren. - Tempo 4: af en toe een woord. Tempo 5: bijna niets kunnen zeggen.