

TRAININGSSCHEMA 03 LOOPGROEP VISIE 2018 + HME

| Datum/Tijd | Training | | |
|--|---|--|--|
| WEEK 19 | | | |
| Ma 0705 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 | Hemelvaart GEEN Trainen | | |
| Do 10/05 19.30 - 20.30 | Hemelvaart GEEN Trainen | | |
| Za 12/05 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen + Duurloop met versnellingen + 10 km HME Duurloop met versnellingen + 5km HME | | |
| WEEK 20 | | | |
| Ma 14/05 19.30 - 20.30 | Bloktraining 2 x 5 – 2 x 4 – 3 x 3 min tempo 3 of 4 p 2 min. HME 5 km | | |
| Do 17/05 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 17/05 19.30 - 20.30 | Pyramideloop 2-4-6-8-6-4-2 p 1 minuut HME 5 km | | |
| Za 19/05 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen 21km Duurloop 18 km Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen + 5 km HME | | |
| WEEK 21 | | | |
| Ma 21/05 19.30 - 20.30 | 2° Pinksterdag GEEN tainen | | |
| Do 24/05 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 24/05 19.30 - 20.30 | 3 x 400 en 3 x 500m P 2 min Tempo 3 en 2 + 10/21kmHME HME 5km (alle trainers va de HME aanwezig AUB) | | |
| Za 26/05 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 22 | | | |
| Ma 28/05 19.30 - 20.30 | 3 x 300 - 2 x 600 – 2 x 500m p. halve ronde +10/21HME HME 5km | | |
| Do 31/05 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 31/05 19.30 - 20.30 | 3/4 x 6 m pauze 1 min 10-21km lopers pauze HME 5km 20 minuten rustig dribbelen. | | |
| Za 02/06 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen HME 5-10-21 Veel succes Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 23 | | | |
| Ma 04/06 19.30 - 20.30 | Pyramideloop 2-5-10-2-6-2- min. P 1 min Tempo 2/3 | | |
| Do 04/06 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 04/06 19.30 - 20.30 | Fartlek | | |
| Za 09/06 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Fartlek door bos en over heide Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 24 | | | |
| Ma 11/06 19.30 - 20.30 | 5/6 x 800 m pauze 200m (groevenbeek rondje) | | |
| Do 14/06 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 14/06 19.30 - 20.30 | Verschillende driehoeken T 2 of 3 | | |
| Za 16/06 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Fartlek Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 25 | | | |
| Ma 18/06 19.30 - 20.30 | Achtloop op de heide met verschillende tempo's 2/3 | | |
| Do 21/06 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 21/06 19.30 - 20.30 | Verrassingsloop | | |
| Za 23/06 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Fartlek. Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 26 | | | |
| Ma 25/06 19.30 - 20.30 | Bloklopen 5 x 5m T 2/3 p 2 min. | | |
| Do 28/06 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 28/06 19.30 - 20.30 | 1 x 5 min 2 x 12 min. T 2/3 p 2 min | | |
| Za 30/06 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Fartlek | | |
| WEEK 27 | | | |
| Ma 02/07 19.30 - 20.30 | Pyramideloop 8-6-4-2-6 p 1 min | | |
| Do 05/07 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |

| | | | |
|------------------------|---|-----------------------------|--------------|
| Do 05/07 19.30 - 20.30 | Driekhoekloop verschillende tempo's zijde T 1,2,3 p 1 zijde | | |
| Za 07/07 09.00-10.00 1 | Fartlek | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 28 | | | |
| Ma 09/07 19.30 - 20.30 | Fartlek | | |
| Do 12/07 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 12/07 19.30 - 20.30 | 4 x 6 min tempo 2/3 p. 2 min | | |
| Za 14/07 09.00-10.00 1 | Fartlek | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 29 | ZOMERVAKANTIE | | |
| Ma 16/07 19.30 - 20.30 | Omg pyramidelooop 8-6-4-2-4-6 p 1 min tempo 2/3 | | |
| Do 19/07 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 19/07 19.30 - 20.30 | ???????????????? | | |
| Za 21/07 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 30 | | | |
| Ma 23/07 19.30 - 20.30 | 2 x 6 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min. | | |
| Do 26/07 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 26/07 19.30 - 20.30 | ???????????????? | | |
| Za 28/07 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |
| Paula Benders | 0341-560302 – 06-18603940 | pbenders@kpnmail.nl | Hoofdtrainer |
| Rob Reinewald | 06-10071346 – 06-18606615 | robert.reinewald@tiscali.nl | geblesseerd |
| Marianne Feenstra | 0622155512 | mariannefeenstra@hotmail.nl | |
| 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 | geblesseerd |
| Ton Hellemons | 06-53141817 | tonhellemons@gmail.com | |
| Jaishree Heurs | 06-14392404 | Jees2008@gmail.com | In opl. |
| Anke Jurg | 06-27280110 | famjurg@hetnet.nl | 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.