

TRAININGSSCHEMA 05
LOOPGROEP VISIE 2020

| Datum/Tijd | Training | Trainer | Techniek oef. |
|--|---|---------|---------------|
| WEEK 35 | | | |
| Ma 24/08 19.30 - 20.30 | 3 x 1000m T/ 3 - 3 x 500 t /4 P. 400m | | |
| Do 27/08 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Za 29/08 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 36 | | | |
| Ma 31/08 19.30 - 20.30 | Tempo gevoelloop diverse ronden t 2/3/4 p klein rondje | | |
| Do 03/09 09.00 - 10.00 | Duurlooptempo met versnellingen | | |
| Do 03/09 19.30 - 20.30 | Pyramideloop min.loop 8-6-4-2-6-4 p 1 min. T 2/3 | | |
| Za 05/09 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 37 | | | |
| Ma 07/09 19.30 - 20.30 | Driehoekenloop elke driehoek 2 x T 2/3/4 p. kleine ronde | | |
| Do 10/09 09.00 - 10.00 | Duurlooptempo met versnellingen | | |
| Do 10/09 19.30 - 20.30 | Blokloop 4 x 5 min (div. ronden) T 2/3/4 p. verplaatsen rustig | | |
| Za 12/09 09.00-10.00 1 | RDL 12 km | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 38 | | | |
| Ma 14/09 19.30 - 20.30 | Vaartspel div afstanden en pauzes T 2/3/4/5 | | |
| Do 17/09 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 17/09 19.30 - 20.30 | 300m tempo heen 100m terug (coopertestbaan) T 3/4 | | |
| Za 19/09 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 39 | | | |
| VELDWIJK Maandag/Donderdagavond???? | | | |
| Ma 21/09 19.30 - 20.30 | 4/5 600m p halve ronde T 3/4 | | |
| Do 24/09 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 24/09 19.30 - 20.30 | 2 x 12 minutenloop 2 x verder T. zelf weten p 5 min. | | |
| Za 26/09 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 2 | RDL 10 km (BOOTCAMP voor iedereen) | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 40 | | | |
| Ma 28/09 19.30 - 20.30 | 2 x 300m-2 x 400m 2 x 500m 1 x 600m T 2/3/4 P halve ronde | | |
| Do 01/10 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 01/10 19.30 - 20.30 | Verrassing tweetallenloop P. divers T/ 2/3/4 | | |
| Za 03/10 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | RDL 7/8 km | | |
| WEEK 41 | | | |
| Ma 05/10 19.30 - 20.30 | Afwisselingsminuten loop 2-6-3-5-1-7- p 1 min T 2/3/4 | | |
| Do 08/10 09.00 - 10.00 | Duurloop tempo met versnellingen | | |
| Do 08/10 19.30 - 20.30 | 3 x 10 minutenloop p. 2 min. T 2/3/4 | | |
| Za 10/10 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 42 | | | |
| Ma 12/10 19.30 - 20.30 | Diverse afstanden en ronden t 2/3 p klein rondje | | |
| Do 15/10 09.00 - 10.00 | Duurloop tempo met versnellingen | | |
| Do 15/10 19.30 - 20.30 | Speelseloop div. afstanden en tempo's P.rondje wandelen T2/3/4 | | |
| Za 17/10 09.00-10.00 1 | RDL 12 km (Running Bootcamp voor iedereen, Angela) | | |
| 09.00-10.00 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen | | |

Tempo's in Trainingen (Intensiteit). Tempo 1: hele gesprekken voeren. - Tempo 2: hele zinnen voeren (21km),
Tempo 3: enkele woorden voeren (10km). - Tempo 4: af en toe een woord (5km). Tempo 5: bijna niets kunnen zeggen.