

TRAININGSSCHEMA 07

LOOPGROEP VISIE 2019

Datum/Tijd	Training	Trainer	Techniek oef.
WEEK 35			
Ma 26/08 19.30 - 20.30	2 x 1000 – 2/3 x 800m pauze 2 min. Tempo 2/3		Fixeren
Do 29/08 09.00 – 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 29/08 19.30 – 20.30	Omgekeerde pyramide 8-6-4-2-4-6 p 1 min.		
Za 31/08 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 02/09 19.30 - 20.30	Minuten loop met verschillende tempo's 2/3/4 p 1 min		Van de
Do 05/09 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 05/09 19.30 - 20.30	Blokkloop 5 x 5 min P 2 min Tempo 2/3		enkel
Za 07/09 09.00-10.00 1	Fartlek		Marianne weg
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Duurloop 5 km		
WEEK 37			
Ma 09/09 19.30 - 20.30	Achtloop pauze 1 minuut tempo 2/3		Voorkomen
Do 12/09 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 12/09 19.30 - 20.30	Interval minutenloop p 1 minuut		
Za 14/09 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 2	Fartlek over de heide en door bos		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
WEEK 38	Veldwijk ????????		Storende
Ma 16/09 19.30 - 20.30	3 x 400 3 x 500m p halve ronde tempo 2/3		
Do 19/09 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 19/09 19.30 - 20.30	3 x 300- 2 x 400 en 2 x 600m p helft ronde		Rotatie
Za 21/09 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		Marianne weg
09.00-10.00 2	Duurloop 7 km		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
WEEK 39			
Ma 23/09 19.30 - 20.30	Minutenloop zelf indelen p. 1 minuut tempo 2/3		Fixeren
Do 26/09 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 26/09 19.30 - 20.30	Pyramideloop (zelf maken) p. 1 min.		
Za 28/09 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		Marianne weg
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Fartlek		
WEEK 40			
Ma 30/09 19.30 - 20.30	Bloktraining 4 x 5 min + 1 x 6 p. 1 minuut tempo 2/3		Van de
Do 03/10 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 03/10 19.30 - 20.30	Diverse afstanden pauze 1 minuut		
Za 05/10 09.00-10.00 1	Duurloop 9 km		Paula weg
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
WEEK 41			
Ma 07/10 19.30 - 20.30	Bloktraining 4 x 5 min + 1 x 6 m p. 1 minuut tempo 2/3		Enkel
Do 10/10 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 10/10 19.30 - 20.30	Diverse afstanden pauze 1 minuut		
Za 12/10 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		Paula ??
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,
 Tempo 3: enkele woorden voeren. - Tempo 4: af en toe een woord. Tempo 5: bijna niets kunnen zeggen.