

Algemeen; in de periodisering volgt nu een nieuwe periode.

Nog steeds omvang, maar ook de toepassing van wisseltempo's.

Ook voor duurlopen gaat gelden; niet alles meer in hetzelfde tempo lopen. Alles wordt daarmee iets intensiever.

Omdat de verwachtingen meer winters worden graag veiligheidshesje meebrengen voor het geval de baan besneeuwd of glad is.

Ma 30 jan 4x1000 m. p. 200 m. tempo A.D. laatste 200 m. sneller. Seriep. 300 m + 5x400 m. (t. 103-110%)

Di 31 jan D I 70 min met daarin een blok van 15 min met 1'om 1'versnellen

Woe 1 febr tempo 2 – 4 – 6 – 8 – 10 - 6 – 2 min met p. 3 min dribb.

Do 2 febr 4 x 1200; de even rondes een iets (3 sec) hoger tempo, sp. 300 m. + 4 x 300 m. p. 200 m.

Vr 3 febr mogelijkheid tot krachttraining.

Za 4 febr vaartspel De Posthoorn 3 uur.

Zo 5 febr D I 60 min met enkele korte versnellingen (hersteltraining)

Ma 6 febr 4x1000 m. p. 200 m. tempo A.D. laatste 200 m. sneller. Seriep. 300 m + 8x400 m. (t. 103-110%)

Di 7 febr D I 70 min met daarin 2x een blok van 9 min met 1'om 1'versnellen

Woe 8 febr tempo 2 – 4 – 6 – 8 – 10 – 8 - 6 - 2 min met p. 3 min dribb.

Do 9 febr 4 x 1200; de even rondes een iets (3 sec) hoger tempo, sp. 300 m. + 8 x 300 m. p. 200 m.

Vr 3 febr mogelijkheid tot krachttraining.

Za 10 febr vaartspel De Posthoorn 3 uur.

Zo 11 febr D I 60 min met enkele korte versnellingen

Ma 12 febr 3x1000 m. p. 200 m. tempo A.D. laatste 200 m. sneller. Seriep. 300 m + 5x400 m. (t. 103-110%)

Di 13 febr D I 70 min met daarin 1x een blok van 9 min met 1'om 1'versnellen

Woe 14 febr tempo 2 – 4 – 6 – 8 – 8 - 6 - 2 min met p. 3 min dribb.

Do 15 febr 3 x 1200; de even rondes een iets (3 sec) hoger tempo, sp. 300 m. + 8 x 300 m. p. 200 m.

Vr 16 febr mogelijkheid tot krachttraining.

Za 17 febr vaartspel De Posthoorn 3 uur.

Zo 18 febr D I 60 min met enkele korte versnellingen