

SCHEMA JULI 2017

Accent in deze periode op vergroten uithoudingsvermogen. We gaan weer even terug naar de in de winter gelopen tempo's. Dus grotere omvang, lagere intensiteit

Week 10-16 juli

Ma 8x 800 (laatste 50 m iets sneller) p. 100 . Extensief
Di D I 70 min
Woe 3 x 18 min p. 5 min met daarin 1 x 18 min met heuvels
Do (8x400) (7x300) (6x200) p. 100, seriep. 200. T. 110 %
Vr
Za Vaartspel De Posthoorn 4 uur – langere stukken
Zo D I 60 min + D II 10 min.

Week 17-23 juli

Ma 9 x 800 (laatste 50 m iets sneller) p. 100 . Extensief
Di D I 80 min
Woe 4 x 15 min p. 5 min dribb. T D I/II
Do (8x400) (8x300) (6x200) p. 100, seriep. 200. T. 110 %
Vr
Za Vaartspel De Posthoorn 4 uur – langere stukken
Zo D I 60 min + D II 15 min.

Week 24-30 juli

Ma 8 x 1000 (laatste 50 m iets sneller) p. 100 . Extensief
Di D I 80 min + 3 min D III
Woe 3 x 20 min p. 5 min met daarin 1 x 20 min met heuvels
Do (8x400) (8x300) (8x200) p. 100, seriep. 200. T. 110 %
Vr
Za Vaartspel De Posthoorn 4 uur – langere stukken
Zo D I 60 min + D II 10 min.

Week 31 juli – 6 aug.

Ma 5x 1000 (laatste 50 m iets sneller) p. 100 . Extensief
Di D I 60 min
Woe 3 x 15 min p. 5 min
Do (6x400) (6x300) (6x200) p. 100, seriep. 200. T. 110 %
Vr
Za Vaartspel De Posthoorn 4 uur – langere stukken
Zo D I 60 min