

SCHEMA AUGUSTUS 2017

Deze periode: intensiever, minder omvang en langere pauzes.

Week 7-13 aug.

- Ma 1500 – (3 x 500) * – 1000 – (2 x 600). P. 200, * p 300 m
- Di D I 60 min met halverwege 2 x 5 min in hoger tempo.
- Woe Tempolopen 12 min – 10 min – 8 min - 6 min / p. 5 min dribb (T D II)
- Do 4 x 1200 m met resp. laatste 200, 300, 400, 600 m snel. P. 400 m dribb.
- Vr
- Za vaartspel De Posthoorn 4 uur.
- Zo D I 60 min met een blok van 5 x 1 min sneller/ 1 min D I

Week 14-20 aug.

- Ma 1500 – (3 x 600) * – 1000 – (2 x 600). P. 200, * p 300 m
- Di D I 70 min met halverwege 2 x 8 min in hoger tempo.
- Woe Tempolopen 15 min - 12 min – 8 min - 6 min / p. 5 min dribb (T D II)
- Do 4 x 1200 m met resp. laatste 200, 300, 400, 600 m snel. P. 400 m dribb. +
2 x 300 m p. 200 m
- Vr
- Za vaartspel De Posthoorn 4 uur. O.l.v. ??
- Zo D I 70 min met een blok van 8 x 1 min sneller/ 1 min D I

Week 21-27 aug.

- Ma 1500 – (3 x 600) * – 1000 – (3 x 600). P. 200, * p 300 m
- Di D I 70 min met halverwege 2 x 8 min in hoger tempo.
Vanaf nu – minderen, tempo's gelijk houden met voorgaande weken
- Woe Tempolopen 15 min - 10 min – 6 min / p. 5 min dribb (T D II)
- Do 3 x 1200 m met resp. laatste 200, 300, 400 snel. P. 400 m dribb. +
5 x 300 m p. 200 m
- Vr
- Za vaartspel De Posthoorn 4 uur. O.l.v. ??
- Zo D I 60 min

Week 28 aug ...

- Ma wedstrijdvoorbereiding
Geen wedstrijd? Dan schema van 21 aug. herhalen.
- Di 10 km Groot Steenberg (Loopcircuit)
- Woe niet vergeten – goed uitlopen