

SCHEMA november 2018

Nadruk ligt op het uitbouwen van aerobe uithoudingsvermogen.
Heel eventjes geen snelle duurlopen en duurloop met tempowisselingen.

Week 13 – 19 november

Ma 2 x 40 m loopsprongen – 2000 – 1500 – 1500 (p 200) 4 x 400 met p. 100 m.
Di D I 70 min
Woe 2 x 25 min (t. D I/II) p. 5 min dribb
Do (4 x 800) (5 x 600) p. 100 sp 200
Vr krachttraining
Za Bostraining – informeer naar begintijd i.v.m. Kluiskenhof
Zo D herstel 30 min / D I 40 min

Week 20 – 26 november

Ma 3 x 40 m loopsprongen – 2000 – 1500 – 1500 (p 200) 6 x 400 met p. 100 m.
Di D I 80 min
Woe 2 x 25 min (t. D I/II) p. 5 min dribb
Do (5 x 800) (5 x 600) p. 100 sp 200
Vr krachttraining
Za Bostraining of wedstrijdvoorbereiding
Zo Cross Standdaarbuiten

Week 27 november – 3 december

Ma 3 x 40 m loopsprongen – 2000 – 1500 – 1500 – 600 (p 200) 4 x 400 met p. 100 m.
Di D I 80 min
Woe 2 x 30 min (t. D I/II) p. 5 min dribb
Do (5 x 800) (5 x 600) p. 100 sp 200
Vr krachttraining
Za Bostraining
Zo D herstel 30 min / D I 40 min

Week 4 – 10 december

Ma 2 x 40 m loopsprongen – 2000 – 1500 (p 200) 6 x 400 met p. 100 m.
Di D I 70 min
Woe 2 x 20 min (t. D I/II) p. 5 min dribb
Do (4 x 800) (4 x 600) p. 100 sp 200
Vr krachttraining
Za Bostraining / wedstrijdvoorbereiding
Zo SPADO CROSS