

## SCHEMA maart 2018

Algemeen – de eerste wegwedstrijden komen er aan. De basis is in de afgelopen winter gelegd en ziet er goed uit. Nu wordt het specifiek toewerken naar de wedstrijden toe. I.v.m. de huidige winterse omstandigheden doen we dat nog niet voluit.

### Week 26 februari – 4 maart

- Ma (5 x 400) p. 100 m. 3 series. Laatste serie met 200 pauze.  
Elke volgende serie 2 sec. per 400 sneller
- Di duurloop I 60 min + D II 10 min
- Woe tempo 18 min – 15 min – 12 min. Pauze 5 min dribb. T. D II
- Do 3 x 1000 (T. A.D.) – 50 m doordribbelen + 400 m snel / + 2 x 1000 m. iets sneller dan A.D.  
P. 200 m. dribb
- Vr krachtraining
- Za Bostraining
- Zo D herstel

### Week 5 – 11 maart

- Ma (5 x 600) p. 100 m. (5 x 400) 100 m p. (5 x 300) p. 200. Seriepauze 300 m
- Di duurloop I 50 min + D II 20 min
- Woe tempo 18 min – 16 min – 14 min. Pauze 5 min dribb. T. D II
- Do 3 x 1000 (T. A.D.) – 50 m doordribbelen + 400 m snel / + 2 x 1000 m. iets sneller  
met 200 m. dribb
- Vr laatste krachtraining
- Za Bostraining
- Zo D herstel

### Week 12 – 18 maart

- Ma (5 x 600) p. 100 m. (4 x 400) 100 m p. (3 x 300) p. 200. Seriepauze 300 m
- Di duurloop I 50 min + D II 10 min
- Woe tempo 16 min – 14 min – 10 min. Pauze 5 min dribb. T. D II
- Do 2 x 1000 (T. A.D.) – 50 m doordribbelen + 400 m snel / + 2 x 1000 m. iets sneller  
met 200 m. dribb
- Za Bostraining ??? Wedstrijdvoorbereiding
- Zo Oudenbosch 1<sup>e</sup> 10 km in het circuit.