

SCHEMA MAART / APRIL 2018

Gezien de winterse omstandigheden maken we nog even een pas op de plaats als het gaat om intensief trainen. Het kan ook zo maar zijn dat het schema bij veranderende omstandigheden aangepast gaat worden. Voorlopig houden we het op het volgende programma.

Week 19 – 25 maart

- Ma 2 x 1000 m wisseltempo (100 om 100) Eindtijd mag IETS sneller dan je wintertempo's.
P. 200
2 x (600-400 -300-200) met p. 100 m. Dat is dus 1500 m bij elkaar.
Tempo als je 1000 m A.D. seriep. 200 + 1 x 1000 m in één tempo.
- Di D I 75 min met 3 x een sneller stuk van 6 min.
- Woe 3 x 15 min t. D II, p. 8 min dribb.
- Do (10 x 400) p. 100 m Seriep. 300 m + 4 x 400 m snel(ler) met p. 200 m.
- Vr herstelduurloopje of rust
- Za Bostraining om 3 uur
- Zo HALSTEREN 10 km.
D I 50 min – 5min doordribb + 10 min D II

Week 26 maart – 1 april

- Ma 2 x 1000 m wisseltempo (100 om 100) Eindtijd mag IETS sneller dan je wintertempo's.
P. 200
2 x (600-400 -300-200) met p. 100 m. Dat is dus 1500 m bij elkaar.
Tempo als je 1000 m A.D. seriep. 200 + 1 x 1000 m in één tempo.
- Di D I 75 min met 3 x een sneller stuk van 6 min.
- Woe 3 x 15 min t. D II, p. 8 min dribb.
- Do (10 x 400) p. 100 m Seriep. 300 m + 4 x 400 m snel(ler) met p. 200 m.
- Vr herstelduurloopje of rust
- Za Bostraining 4 uur
- Zo D I 50 min – 5min doordribb + 10 min D II

Week 2 – 8 april

- Ma 2^e Paasdag
- Di D I 60 min met 3 x een sneller stuk van 5 min.
- Woe 3 x 12 min t. D II, p. 8 min dribb.
- Do 1 x 1000 m wisseltempo (100 om 100) Eindtijd mag IETS sneller dan je wintertempo's.
P. 200
2 x (600-400 -300-200) met p. 100 m. Dat is dus 1500 m bij elkaar.
Tempo als je 1000 m A.D. seriep. 200 + 1 x 1000 msnel.
- Vr herstelduurloopje of rust
- Za Bostraining 4 uur
- Zo D I 50 min – 5min doordribb + 10 min D II