

SCHEMA APRIL 2018

Week 9 -15 april

- Ma (5x600) + (4x600) pauze 200 m, seriepauze 400 m
Di climaxduurloop 35 min D I (dus hetzelfde tempo), 15 min D II (kilometer tempo mag 20 sec km sneller, maar tot het einde toe wel gelijkmatig houden. Een snelle laatste kilometer -> niet doen.
Woe Tempoloop 4 x 10 min (t. D II), p. 6 min dribb.
Do 3 x 200– 3 x 300– 3 x 600 (p. 200, seriep. 300) + 2 x 1000 (p. 300)
Vr D herstel / rust
Za 4 uur – Bostraining o.l.v. ??
Zo D I 70 min waarvan de laatste 5 min vlot tempo.

Week 16 -22 april

- Ma (5x600) + (5x600) pauze 200 m, seriepauze 400 m
Di climaxduurloop 30 min D I (dus hetzelfde tempo), 15 min D II (kilometer tempo mag 20 sec km sneller, maar tot het einde toe wel gelijkmatig houden + de laatste 5 min tempo nogmaals IETS verhogen (geen wedstrijdtempo er van maken)
Woe Tempoloop 3 x 15 min (t. D II), p. 6 min dribb.
Do 3 x 200– 3 x 400– 3 x 600 (p. 200, seriep. 300) + 2 x 1000 (p. 300)
JAARVERGADERING NA DE TRAINING.
Vr D herstel / rust
Za 4 uur – Bostraining
Zo D I 70 min waarvan de laatste 5 min vlot tempo.

Week 23 -29 april

- Ma (4x600) + (4x600) pauze 200 m, seriepauze 400 m (Tempo's mogen NIET sneller dan in de voorgaande weken)
Di Wedstrijd? Dan 3 x 1000 m met alleen de laatste 1000 'stevig' doorlopen
Woe bij wedstrijd rustdag inplannen
Do 3 x 200– 3 x 300– 2 x 600 (p. 200, seriep. 300) + 2 x 800 (p. 300)
Wedstrijd? Dan 3 x 300 in niet te hoog tempo + 1 x 1000 'vlot'.
Vr OUD-GASTEL VLIETLOOP
Za 4 uur gezamenlijk uitlopen.... (Vanaf deze dag t/m 12 mei afwezig)
Zo D I 70 min waarvan de laatste 5 min vlot tempo.