

SCHEMA MEI 2018

Aanstaande wedstrijden

- donderdag 10 mei Standdaarbuiten 10 of 15 km
- zaterdag 26 mei Stampersgat 5 km / Rondje Sprundel
- 1 – 3 juni NK masters in Gouda. Op zondag 3 juni 10 km
- woensdag 6 juni Oudenbosch Pagnevaartloop, 10 km

Week 30 april – 6 mei

Ma 1 x 2000 m (wintertempo) P. 200 m. 3 x (800- 100 m flink doordribbelen - 200) met p. 300 m. 800/200 à snel.

Di D I 40 min – D II 20 min, 3 min dribbelen + 3 minuten snel (D III)

Woe lange tempolopen; 12 min – 10 - 8 – 6 min (D II tempo) met 5 min dribb.

Do 1 x 1000 p. 300 m., daarna 2 x (800 – 600 – 400 - 200) p. 200, seriepauze 300.

Vr rust of herstelduurloopje

Za Bostraining o.l.v. Richard

Zo D I 70 min waarvan de laatste 5 min vlot tempo.

Week 7 - 13 mei

Ma 1 x 2000 m (wintertempo) P. 200 m. 3 x (800- 100 m flink doordribbelen - 200) met p. 300 m.
Wedstrijd a.s. donderdag? Dan alleen de 200 m snel

Di D I 40 min – D II 20 min, 3 min dribbelen + 5 minuten snel (D III)
Wedstrijd? Dan alleen 40 min D I

Woe lange tempolopen; 15 – 12 - 8 – 6 min. (D II tempo) met 5 min dribb.
Of: wedstrijdvoorbereiding.

Do HEMELVAARTSDAG, geen clubtraining , wedstrijd Standdaarbuiten

Vr uitlopen!!!

Za Bostraining o.l.v. Richard

Zo D I 70 min waarvan de laatste 5 min vlot tempo.

Week 14 – 20 mei

Ma 1 x 1200 m (wintertempo) P. 200 m. 4 x (800- 100 m flink doordribbelen - 200) met p. 300 m. 800/200 à snel.

Di D I 30 min – D II 20 min, 3 min dribbelen + 3 minuten snel (D III)

Woe lange tempolopen; 12 min – 10 10 – 8 min. (D II tempo) met 5 min dribb.

Do 1 x 1000 p. 300 m., daarna 1 x (1000 - 800 – 600 – 400) en x (600 – 400 - 300 - 200) p. 200, seriepauze 300.

Vr rust of herstelduurloopje

Za Bostraining

Zo D I 70 min.

Week 21-27 mei

Maandag 2^e Pinksterdag, geen clubtraining

Deze week is een rustige(re) week

Di D I 30 min – D II 20 min, 3 min dribbelen + 3 minuten snel (D III)

Woe lange tempolopen; 12 min – 10 – 8 min. (D II tempo) met 5 min dribb.

Do 1 x 1000 p. 300 m., daarna 1 x (1000 - 800 – 600 – 400).
Geen wedstrijd? Dan extra 1 x (600 – 400 - 300 - 200) p. 200, seriepauze 300.

Vr rust of herstelduurloopje

Za Stampersgat en Sprundel (geen georganiseerde bostraining???)

Zo uitlopen