

TRAININGEN MAANDAG AVOND

datum	soort training	omschrijving	pauze	tempo
9-Aug-10	ext int l	4 x 1600	200	5k tempo
16-Aug-10	ext int mid	5x (400=100=800)	200	75-60-80
23-Aug-10	ext int k	10 x 500	100 naar trap	80
30-Aug-10	ext int l	6 x 5 min	2 min	85
6-Sep-10	ext int	1 - 2 - 3 - 5 minutenloop	1 min	vrij
13-Sep-10	ext int l	3 x 1200 elke 400m sneller	200m	
20-Sep-10	fartlek	bos ong 45 min		
27-Sep-10		15 min T=80 + 3x800 T=70	400	
4-Oct-10	ext int l	4 x 1500	2 min	van 75 naar 85
11-Oct-10	ext int l	5 x 7 min	2 min	80%
18-Oct-10	ext int l	1600-1200-800-600-500	3 min	steeds sneller per 400m
25-Oct-10	ext int m	4x (800 70% + 100dribbel + 300 hard)	200	
1-Nov-10	ext int m	7 x 800	200	80%
8-Nov-10	ext int l	1600-400-1200-400-800-400	50	vrij
15-Nov-10		fluit interval tussen 3 en 6 min		vrij
22-Nov-10	ext int l	4 x4 min + 2 x 1000		80%
29-Nov-10	ext int l	6 x 1000	2 min	85%
6-Dec-10		7-5-3-1-8-4-2-1 min	30 sec tot 1min	vrij
13-Dec-10	ext int k	1x200 - 2x300 - 3x400 - 4x500	50m	85%
20-Dec-10		kerstlampjes loop		
27-Dec-10		dicht		

Alle trainingen worden voorafgegaan door de *Warming-up* en eventueel *Loopscholing* .

Aansluitend Cooling-down (minimaal 3 ronden of 8 minuten uitlopen met eventueel lichte loopontspanningsoefeningen)

René Boxem

Wijzigingen voorbehouden.