

TRAININGEN WOENSDAG AVOND

datum	soort training	omschrijving	pauze	tempo
7-Sep-11	EXT INT L	5 X 5 MIN	VERZ	70%
14-Sep-11	EXT INT MID	6 X 900	50M	VRIJ
21-Sep-11	EXT INT L	(3 X 1000) + (3 X 1200)	P=50 SP=100	MIDDELSTE OP 85%
28-Sep-11	duurloop	training buiten de baan		
5-Oct-11	EXT INT L	6 X 5 MIN	2 MIN	85%
12-Oct-11	EXT INT MID	11 X 600	2MIN	70% MIDDELSTE 200 OP 80%
19-Oct-11	EXT INT MID	3X (2MIN-3MIN-4MIN)	50M	VERZ
26-Oct-11	duurloop	training buiten de baan		
2-Nov-11	EXT INT MID	10 X 800	50 H/T	85
9-Nov-11	EXT INT L	6 X 7MIN	2MIN	T VRIJ
16-Nov-11	EXT INT L	3X (1200-1600)	P=100 SP=VERZ	85%
23-Nov-11	EXT INT L	2X (1X1600 + 1X1200 + 1X 600)	100	80-90 / 70 / VRIJ
30-Nov-11	duurloop	training buiten de baan		
7-Dec-11	EXT INT K	2X800 + 5X400 + 4X300	100	80%
14-Dec-11	EXT INT K	1X200 + 2X300 + 4X500	50	85 - 90
21-Dec-11	EXT INT L	10MIN DL1 + 12X 1MIN INT INT + 10 DL1	2MIN	
28-Dec-11	duurloop	training buiten de baan		
4-Jan-12	EXT INT MID	4X4MIN + 3X700		80-70-80-70% 700=75
11-Jan-12	EXT INT L	2000-1200-800-600-500	1MIN	STEEDS SNELLER
18-Jan-12	EXT INT L	5X 1500	2MIN	80
25-Jan-12	duurloop	training buiten de baan		

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.