

## TRAININGEN WOENSDAG AVOND

datum	soort training	omschrijving	omvang	pauze	tempo
12-jan-11	trainings	5k wedstrijd	7000		95%
	<b>wedstrijd</b>	<b>plus test 1k en 400m</b>			
19-jan-11	ext int l	4 x 8min	8k	verzamelen	80%
26-jan-11	ext int m	3x(800+1000)	6k	200 sp400	75%
02-feb-11	ext int l	4 x 1200	5k	200	85%
09-feb-11	ext int m	5x (800rustig 200snel)	5k	100 sp 200	70-85%
16-feb-11	wedstrijd	1 x 5000k	5k		
23-feb-11	fartlek	30min fartlek rond baan	6k		
02-mrt-11	ext int m	7 x 800m afwisselen tempo	6k	200m	70 / 80%
09-mrt-11	ext int l	5 x 5min	6k	2min	80%
16-mrt-11	ext int m	4x (3x400 p=100 + 1x1000 p=200)	7k		70 / 85%
23-mrt-11	ext int k	15 x 400 1-3-5 en 11-13-15 5sec sneller	7500	200	85%
30-mrt-11	ext int m	8 x 800	6400	200	80%
06-apr-11	ext int l	7 x 5 min	8k	2min	75%
13-apr-11	herstel	1 x 25min	5k		75%
20-apr-11	ext int k	10 x 400m	4k	2min	85%
27-apr-11	ext int m	6x(400+100+300)	6400	sp 3min	80-60-95%
04-mei-11	ext int l	7 x 1000m	7k	2min	85%
11-mei-11	ext int m	8 x 600m	4800	2min	90%
18-mei-11	Tour				
25-mei-11	Tour				
01-jun-11	Tour				

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.