

TRAININGEN WOENSDAG AVOND

datum	soort training	omschrijving	pauze	tempo
11-Aug-10	EXT INT L	4 X 6 MIN	VERZ	70%
18-Aug-10	EXT INT MID	6 X 800	50M	VRIJ
25-Aug-10	EXT INT L	(3 X 1000) + (3 X 1200)	P=50 SP=100	MIDDELSTE OP 85%
1-Sep-10	EXT INT K	4X(2MIN 80%-4MIN70%-1MIN 95%)	2MIN	
8-Sep-10	EXT INT L	6 X 5 MIN	2 MIN	85%
15-Sep-10	EXT INT MID	10 X 600	2MIN	70% MIDDELSTE 200 OP 80%
22-Sep-10	EXT INT MID	3X (2MIN-3MIN-4MIN)	50M	VERZ
29-Sep-10	EXT INT L	ETAFETTE LOOP GROEP V 4LOPERS 3X10M	2MIN	VRIJ
6-Oct-10	EXT INT MID	10 X 800	50 H/T	85
13-Oct-10	EXT INT L	5 X 7MIN	2MIN	T VRIJ
20-Oct-10	EXT INT L	3X (1000-1600)	P=100 SP=VERZ	85%
27-Oct-10	EXT INT L	2X (2X1000 + 1X1200 + 1X 600)	100	80-90 / 70 / VRIJ
3-Nov-10	EXT INT MID	8 X 3 MIN	NAAR TRAP	85%
10-Nov-10	EXT INT K	3X200 + 6X400 + 6X200	100	80%
17-Nov-10	EXT INT K	1X200 + 2X300 + 4X500	50	85 - 90
24-Nov-10	EXT INT L	10MIN DL1 + 12X 1MIN INT INT + 10 DL1	2MIN	
1-Dec-10	EXT INT L	7 X800M AFWISSELEND SNEL/RUSTIG		
8-Dec-10	EXT INT MID	4X4MIN + 2X1000		80-70-80-70% 1000=75
15-Dec-10	EXT INT L	2000-1200-800-600-500	1MIN	STEEDS SNELLER
22-Dec-10	EXT INT L	5X 1500	2MIN	80
29-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.