

TRAININGEN MAANDAG AVOND

datum	soort training	omschrijving	pauze	tempo
24-11-2008	ext int midden	2 x 400 + 1 x 800 + 2 x 400 + 2 x 800 (800 gelijke ronde tijd als 400)	100m	80%
1-12-2008	duurloop	buiten de baan ongeveer 8km let op HESJE!!!		
8-12-2008	ext int midden	4 a 5 x 1200	100m	80%
15-12-2008	ext int midden	3 x 8min groepjes van 4 : 1 gaat RO SNEL / rest LO rust	verzamelen	85%
22-12-2008	ext int midden	5 x (300-500)	100m	80%
29-12-2008	ext int lang	400-600-800-1000-1200-1000-800-600-400	50m h/t	vrij
5-1-2009	duurloop	buiten de baan ongeveer 7 km let op HESJE!!!		
12-1-2009	ext int lang	6 a 8 x 800m	200m	T ^{even} =vrij T ^{oneven} =85%
19-1-2009	ext int lang	min loop 7-5-3-1-1-2-4-6-8	30sec -1min	vrij
26-1-2009	ext int midden	5 x 800m pittig	400m	85-90%
2-2-2009	duurloop	buiten de baan ongeveer 9 km let op HESJE!!!		
9-2-2009	ext int kort	10 x 300 allen gelijk starten tijd is 1m 45sec elke 300m 10m meer loper	verzamelen	opbouwend
16-2-2009	ext int midden	2 x (3min - 5 min - 7 min)	1min	85%
23-2-2009	ext int lang	400-600-800-1000-800-600-400	200m	85%
2-3-2009	duurloop	buiten de baan ongeveer 9 km let op HESJE!!!		
9-3-2009	ext int midden	8 a 10 x 600m	200m	80%
16-3-2009	ext int kort	2pers tegen klok in dribbel / 1pers klok mee snel (ieder pers 5x snel) afsluitend 5 x 100 m		80%
23-3-2009	ext int lang	4 x 1500m	100m doordrib.	70%
30-3-2009	ext int lang	3 x 600m + 3 x 800m + 3 x 1000m	50m sp=100	75%
6-4-2009	duurloop	buiten de baan ongeveer 7 km let op HESJE!!!		
13-4-2009	ext int lang	6 à 7 1000m	200m	75%
20-4-2009	ext int midden	4 x 8min groepjes van 4 (om de 200m koppos. Wisselen.)		
27-4-2009	ext int midden	5 x (400m - 800m)	50m sp=100m	80%
4-5-2009	duurloop	buiten de baan ongeveer 8 km let op HESJE!!!		
11-5-2009	ext int midden	6 x 800m laatste 200m versnellen naar 90%	200m	80%
18-5-2009	ext int midden	8 x 3 min	naar de trap	T ^{even} =75% T ^{oneven} =85%
25-5-2009	ext int midden	(a. 3 x 200m) + (b. 6 x 400m) + (c. 6 x 200m)	50m	Ta=85% Tb+c= 75%

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.