

TRAININGEN MAANDAG AVOND

datum	soort training	omschrijving	pauze	tempo
5-Sep-11	ext int k	10 x 400	50 m heen terug	80
12-Sep-11	ext int l	6 x 5 min	2 min	85
19-Sep-11	duurloop	training buiten de baan		
26-Sep-11	ext int l	4 x 1500	2 min	van 75 naar 85
3-Oct-11	ext int l	5 x 6 min	2 min	80%
10-Oct-11	ext int l	1600-1200-800-600-500	3 min	laatste 400m hard
17-Oct-11	duurloop	training buiten de baan		
24-Oct-11	ext int m	4x (800 70% + 100dribbel + 300 hard)	200	
31-Oct-11	ext int m	7 x 800	200	75%
7-Nov-11	ext int l	1600-400-1200-400-800-400	50	vrij
14-Nov-11	duurloop	training buiten de baan		
21-Nov-11	ext int l	4 x 4 min + 2 x 1000	1 min + 200m	80%
28-Nov-11	ext int l	6 x 1000	2 min	85%
5-Dec-11	ext int m	7-5-3-1-8-4-2-1 min	30 sec tot 1min	vrij
12-Dec-11	ext int k	1x200 - 2x300 - 3x400 - 4x500	50m	85%
19-Dec-11	duurloop	training buiten de baan		
26-Dec-11	ext int l	4 x 1600	200	5k tempo
2-Jan-12	ext int mid	5x (400=100=800)	200	75-60-80
9-Jan-12	ext int	1 - 2 - 3 - 5 minutenloop	1 min	vrij
16-Jan-12	ext int l	4 x 1200 elke 400m sneller	200m	
23-Jan-12	ext int m	fluit interval tussen 3 en 6 min		vrij

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.