

START TRAININGSCHEMA PERIODE 2 VAN MAANDAG 1 MEI - 28 SEP 2017

Week 18		Overgangperiode van periode 2		Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	1-mei	Groep A	Progressieve duurloop : 6 X 1300 m. start HF 25 onder OP daarna steeds 5 erbij	Cor,Jura		
Di	2-mei			Leonard		
Wo	3-mei	Groep 1	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Ron		
		Groep 2	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Cor,Arjan		
		Groep 3	Snelheidstraining 10 * 2 minuten 2 minuten herstel	Da, Ad.		Storende rotatie
		Groep 4	5 X 400 m, 5 X 200 m, 5 X 100 m (ext.) H. helft van de AFSTAND	Sonja/Peter	X	
		Groep 5	5 X 400 m, 5 X 200 m, 5 X 100 m (ext.) H. helft van de AFSTAND	Jura	X	
Do	4-mei	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 19				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	8-mei	Groep A	Ext. 2 series : 4,6,8,min. H. helft van de afstand	Cor/Jura		
Di	9-mei		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	10-mei	Groep 1	4 x 1500 in 5km tempo, herstel 800 meter	Ron	X	
		Groep 2	4 x 1500 in 5km tempo, herstel 800 meter	Cor,Arjan	X	
		Groep 3	Blokken extensief 6-4-3, 6-4-3 herstel 1 minuut, 3 minuten seriepauze	Ad,Da		Storende rotatie
		Groep 4	2,4,6,8,,10 min ext. H. helft van de afstand	Sonja/Peter		
		Groep 5	2,4,6,8,10 min. ext. H. helft van de afstand	Jura		
Do	11-mei	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 20		Start voorbereidingsperiode 1 van periode 2		Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	15-mei	Groep A	8 X 500 m. H. 300 m	Cor, Jura	X	
Di	16-mei		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	17-mei	Groep 1	Extensieve heuveltraining	Ron		
		Groep 2	Extensieve heuveltraining	Arjan,Cor		
		Groep 3	2 x 1000-800-600-400-200, herstel 200	Ad,Da	X	Storende rotatie
		Groep 4	Hernesseroord : ext. 2 X kleine, middel en grote ronde. H. 400 m.	Sonja/Peter		
		Groep 5a,b	Hernesseroord : ext. 2 X kleine, middel en grote ronde. H. 400 m.	Jura		
Do	18-mei	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 21				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	22-mei	Groep A	Ex. Lange blokken 4 X 8 min. H. 4 min.	Henkjan/Cor		
Di	23-mei		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	24-mei	Groep 1	Fartlek	Ron		
		Groep 2	Fartlek	Cor		
		Groep 3	Progressieve duurloop	Ad. ,Da		Storende rotatie
		Groep 4	3 X 400-300-200-100 H. 100 m. + techniek	Sonja/Peter	X	
		Groep 5	3 X 400-300-200-100 H. 100 m. + techniek	Wout	X	
Do	25-mei	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 22				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	29-mei	Groep A	piramide 400, 800, 1200, 1600, 800, 400. H. 400. T. 10 km.	Cor/Jura	X	
Di	30-mei		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	31-mei	Groep 1	Blokkenduurloop: duurloop met steeds 4min snel - 4min herstel	Ron		
		Groep 2	Blokkenduurloop: duurloop met steeds 4min snel - 4min herstel	Arjan/Cor		
		Groep 3	Techniek op d'n Diek	Ad,Da		Enkel fixatie
		Groep 4	Heuveltraining	Sonja		
		Groep 5	Heuveltraining	Jura		
Do	1-jun	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 23				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	5-jun	.	geen training			
Di	6-jun		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	7-jun	Groep 1	Bondarenko: (400-300-200-100m) x 3. herstel 400-300-200-100m. 2 series. Seriepauze 5 min	Ron	X	
		Groep 2	Bondarenko: (400-300-200-100m) x 3. herstel 400-300-200-100m. 2 series. Seriepauze 5 min	Arjan/Cor	X	
		Groep 3	Heuveltraining	Ad, Da		Enkel fixatie
		Groep 4	Fartlek	Peter/Sonja		
		Groep 5	Fartlek	Jura		
Do	8-jun	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 24				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	12-jun	Groep A	3 series 200, 400, 600, 800 m. H. 200 m, SH 400 m., T. 10 km	Cor/Henkjan	X	
Di	13-jun		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	14-jun	Groep 1	8x 2min int. H. 4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Ron		
		Groep 2	8x 2min int. H. 4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Arjan/Cor		
Do	15-jun	Groep 3	5x100m, 5x200m, 5x100m, 5x200m, herstel zelfde afstand	Ad, Da	X	Enkel fixatie
		Groep 4	Koppeltraining(groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2, 2 X 3, 2 X 4, 2 X 3, 2 X 2) H. 2 min , T. 10km	Peter/Sonja		
		Groep 5	Koppeltraining(groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2, 2 X 3, 2 X 4, 2 X 3, 2 X 2) H. 2 min , T. 10km	Wout		
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 25				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	19-jun	Groep A	7 X 5 min.H. 2 min T. 10 km.	Cor/HenkJan		
Di	20-jun		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	21-jun	Groep1	Piramide: 1-2-3-4-4-3-2-1min int. H. 2-3-4-5-4-3-2min	Ron		
		Groep 2	Piramide: 1-2-3-4-4-3-2-1min int. H. 2-3-4-5-4-3-2min	Cor/Arjan		
Do	22-jun.	Groep 3	Snelheidstraining	Ad, Da		Enkel fixatie
		Groep 4	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m, T. 10 km	Peter/Sonja	X	
		Groep 5	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m, T. 10 km	Wout	X	
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week26				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Start voorbereidingsperiode 2 van periode 2						
Ma	26-jun	Groep A	2 X 1000-800-600-400-200 H. 200 m.	Cor/Henkjan	X	
Di	27-jun		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	28-jun	Groep 1	keuzetraining: strandtraining of 6x 4min, 3min herstel	Ron		
		Groep 2	keuzetraining: strandtraining of 6x 4min, 3min herstel	Arjan,Cor		
Do	29-jun	Groep 3	4x 1300m herstel 400m	Ad, Da		Lichaamsspanning
		Groep 4	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	Peter/Sonja	X	
		Groep 5	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	Wout	X	
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 27				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	3-jul	.	piramide 3,5,7,9,7,5,3 min. T. 10 km. H. 2 min.	Cor/Henkjan		
Di	4-jul		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	5-jul	Groep 1	Strandtraining Ouddorp (verzamelen 19.15-19.30 P strand Noord / Zeester)	Ron		
		Groep 2	Strandtraining Ouddorp (verzamelen 19.15-19.30 P strand Noord / Zeester)	Arjan/Cor		
Do	6-jul	Groep 3	piramide 3,5,7,9,7,5,3 min. T. 10 km. H. 2 min.	Ad, Da		Lichaamsspanning
		Groep 4	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2,2X4,2X6,2X4,2X2 min. H.2 min. T. 10 km	Sonja/Peter		
		Groep 5	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2,2X4,2X6,2X4,2X2 min. H.2 min. T. 10 km	Jura		
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 28				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	10-jul	Groep A	Piramide 2 X 200, 300, 400, 400, 300, 200 H. 200 T. 5 km.	Cor/Jura	X	
Di	11-jul		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	12-jul	Groep 1	heuveltraining	Ron		
		Groep 2	heuveltraining	Arjan, Cor		
Do	13-jul	Groep 3	6x800m, herstel 200m	Ad, Da	X	Lichaamsspanning
		Groep 4	2 series 3, 4, 5, 6 min. H. 2 min. T. 5 km.	Sonja/Peter		
		Groep 5	2 series 3, 4, 5, 6 min. H. 2 min. T. 5 km.	Jura		
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 29				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	17-jul	Groep A	3 series kleine, midden en grote ronde Hernesseroord. H.400 m.	Cor/Jura		
Di	18-jul		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	19-jul	Groep 1	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Ron		
		Groep 2	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Arjan/Cor		
Do	20-jul	Groep 3	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Ad, Da		Lichaamsspanning
		Groep 4	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Sonja/Peter		
		Groep 5	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Jura		
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 30				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	24-jul	Groep A	10 X 400 m. H. 200 m T. 5 km.	Cor/Jura	X	
Di	25-jul		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	26-jul	Groep 1	Koppelloop : gelijke groepjes lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X5, 2X4, 2X3, 2X2 H. 2 min; vertrek van 1punt	Ron		
		Groep 2	Koppelloop : gelijke groepjes lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X5, 2X4, 2X3, 2X2 H. 2 min; vertrek van 1punt	Cor		
Do	27-jul	Groep 3	Trappentraining d'n Diek	Ad, Da		Timen reactief uitgevoerde verticale verplaatsing
		Groep 4	5 X 100 m., 5 X 200 m., 5 X 100 m., 5 X 200 m. H. -zelfde afstand, T- 5 km.	Sonja/Peter	X	
		Groep 5	5 X 100 m., 5 X 200 m., 5 X 100 m., 5 X 200 m. H. -zelfde afstand, T- 5 km.	Jura	X	
		Groep 6	Fartlek	Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 31				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	31-jul	Groep A	3 series : 3,4,5 min. T.- 5 km, H. 2 min	Cor/Jura		
Di	1-aug		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	2-aug	Groep1	8x 400m in 1500m tempo. Herstel 800m	Ron	X	
		Groep 2	8x 400m in 1500m tempo. Herstel 800m	Cor	X	
		Groep 3	Heuveltraining	Ad/Da		Timen reactief uitgevoerde verticale verplaatsing
		Groep 4	Hybride training : 6 X 2 min. int. H. 4 min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Vliegers)	Sonja/Peter		
		Groep 5	Hybride training : 6 X 2 min. int. H. 4 min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Vliegers)	Jura		
Do	3-aug	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 32				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Start wedstrijdperiode 2 van periode 2						
Ma	7-aug	Groep A	Heuveltraining	Cor/Jura		
Di	8-aug		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	9-aug	Groep1	Piramide: 1-2-3-4-4-3-2-1min int. H. 2-3-4-5-4-3-2min	Ron		
		Groep 2	Piramide: 1-2-3-4-4-3-2-1min int. H. 2-3-4-5-4-3-2min	Arjan, Cor		
		Groep 3	5x1km, herstel 200m	Ad/Da	X	Timen reactief uitgevoerde verticale verplaatsing
		Groep 4	Piramidelooop : 2,3,4,5,5,4,3,2 min. H. 2 min T. 5 km.	Sonja/Peter		
		Groep 5	Piramidelooop : 2,3,4,5,5,4,3,2 min. H. 2 min T. 5 km.	Jura		
Do	11-aug	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 33				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	14-aug	Groep A	4 series 400 + 800 m. T. 5 km. H. halve afstand	Cor/Jura	X	
Di	15-aug		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	16-aug	Groep1	Hybride: 4x 2min int. H. 4min met tussendoor heuveltraining	Ron		
		Groep 2	Hybride: 4x 2min int. H. 4min met tussendoor heuveltraining	Arjan/Cor		
		Groep 3	Krachttraining	Ad/Da		Timen reactief uitgevoerde verticale verplaatsing
		Groep 4	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Sonja/Peter	X	
		Groep 5	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Jura	X	
Do	18-aug	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 34				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	21-aug	Groep A	4 X 8 min. wedstrijdtempo ; H. 3 min.	Cor/Jura		
Di	22-aug		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	23-aug	Groep1	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Ron	X	
		Groep 2	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Arjan/Cor	X	
		Groep 3	Fartlek	Da/Ad		
		Groep 4	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Sonja/Peter		
		Groep 5	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Jura		
Do	24-aug	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 35				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	28-aug	Groep A	3 series Bondarenko	Cor/Henkjan	X	
Di	30-aug		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	31-aug	Groep1	Progressieve 10min-blokken: 3x [4-3-2-1min in resp 12-13-14-15km/uur]	Ron		
		Groep 2	Progressieve 10min-blokken: 3x [4-3-2-1min in resp 12-13-14-15km/uur]	Arjan/Cor		
		Groep 3	Snelheidstraining 12 * 2 minuten herstel 2 minuten	Da/Ad	X	
		Groep 4	Fartlek	Sonja/Peter		
		Groep 5	Fartlek	Jura		
Do	1-sep	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 36				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Coopertest ook voor buitenstaanders						
Ma	4-sep	Groep A	Hernesseroord: 3 X kleine, middel, grote ronde; elke serie progressief oplopend	Cor/Henkjan		
Di	5-sep		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	6-sep	Groep1	Coopertest	Ron	X	
		Groep 2	Coopertest	Arjan/Cor	X	
		Groep 3	Coopertest	Sonja	X	
		Groep 4	Coopertest	Ad of Da,Pe	X	
		Groep 5a,b	Coopertest	We of Jo, Bep	X	
Do	7-sep	Groep 6	Coopertest	Sonja	X	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 37				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	11-sep	Groep A	Snelheidstraining 2 series: 3 x 400, 3 X 200, 3 X 100; H. hele afstand (wandelen mag)	Cor/Jura	X	
Di	12-sep		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	13-sep	Groep1	10x2min in 5km-tempo. Herstel 2min	Ron		
		Groep 2	10x2min in 5km-tempo. Herstel 2min	Arjan/Cor		
		Groep 3		Ad/Da		
		Groep 4	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Sonja/Peter	X	
		Groep 5	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Jura	X	
Do	14-sep	Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 38				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	19-sep	Groep A	Koppelloop : gelijke groepjes lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X5, 2X4, 2X3, 2X2 H. 2 min; vertrek van 1punt	Cor/Jura		
Di	20-sep		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	21-sep	Groep1	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Ron	X	
		Groep 2	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Arjan/Cor	X	
		Groep 3		Ad/Da		
		Groep 4	6 X 4 min., H.2 min.; T.10 km	Sonja/Peter		
Do	22-sep	Groep 5	6 X 4 min., H.2 min.; T.10 km	Jura		
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		

Week 39				Trainer	Baantraining	Loopscholing
Ma	25-sep	Groep A	Koppelloop (groepjes van gelijke sterkte lopen : 2 X 2, 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4 , 2 X 2 T. 10 km. H 2 min.	Cor/Jura		
Di	26-sep		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
Wo	27-sep	Groep1	Deltaloop: 2-3-4-5-4-3-2min in 10km tempo. Herstel zelfde tijd	Ron		
		Groep 2	Deltaloop: 2-3-4-5-4-3-2min in 10km tempo. Herstel zelfde tijd	Arjan/Cor		
		Groep 3		Ad/Da	X	
		Groep 4	Heuveltraining	Sonja/Peter		
Do	28-sep	Groep 5	Heuveltraining	Jura		
		Groep 6		Sonja		
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard		
			Einde wedstrijdperiode 2			