

TRAININGSHEMA PERIODE 3 - 1 OKT T/M 31 DEC 2017

Week 40		Groep	Kustmarathon 7 oktober, marathon Eindhoven 8 oktober	Trainer	Baantraining
Ma	2-okt	A	Intensieve interval 12 X 2 min. H. 2 min. T. 5 km.	Adrienne	
Di	3-okt	Q	3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m SP 400m)	Eric/Ricardo	X
Wo	4-okt	1	Hybride loop 4 x 2' T int H4' + heuveltraining	Ron	
		2	Hybride loop 4 x 2' T int H4' + heuveltraining	Arjan/Cor	
		3	3 x 800 - 600 - 400 - 200 tempo 10km H200	Ad./Pe.	X
		4	Heuveltraining	Wout	
		5	Heuveltraining	Sonja	
Do	5-okt	6		Sonja	
		Q	Hernesseroord 10min extensief + 10 x 1min (30 sec herstel)	Eric/Ricardo	

Week 41		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	9-okt	A	4 X 200m., 4X 300m., 4X400m., 4X300m.,4X200m. H.200m. T.5 km.	Jura	X
Di	10-okt	Q	20 x 200m (H 200m)	Eric/Ricardo	X
Wo	11-okt	1	Koppelloop gelijke groepjes (2x1,2x2,2x3,2x2,2x1,2x2,2x3,2x2,2x1) H 1/2 tempostuk T5k	Ron	
		2	Koppelloop gelijke groepjes (2x1,2x2,2x3,2x2,2x1,2x2,2x3,2x2,2x1) H 1/2 tempostuk T5k	Cor/Arjan	
		3	Fartlek	Ad./Pe	
		4	3 series 400 + 800 m. H. helft van de afstand. T. 5 km	Wout	X
		5	3 series 400 + 800 m. H. helft van de afstand. T. 5 km	Sonja	X
Do	12-okt	6		Sonja	
		Q	1600m/1200m/800m/600m/400m (H 400/400/200/200)	Eric/Ricardo	X

Week 42		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	16-okt	A	Progressieve duurloop: 6 X 1300 m. , start HF 25 onder OP, daarna steeds 5 erbij	Jura	
Di	17-okt	Q	6 x 1000m (H 400/400/400/200/200)	Eric/Ricardo	X
Wo	18-okt	1	Bondarenko	Ron	X
		2	Bondarenko	Arjan,cor	X
		3	6 x 1km 300m herstel	Ad./Pe	
		4	2 X 3 rondenloop Hernesseroord (kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Wout	
		5	2 X 3 rondenloop Hernesseroord (kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Sonja	
Do	19-okt	6		Sonja	
		Q	8 x 400m + 4 x 200m (H 200/100)	Eric/Ricardo	X

Week 43		Groep	Drechtstadloop Dordrecht 3/10/21 km 29 oktober	Trainer	Baantraining
Ma	23-okt	A	Ext. 4 series 400 + 800 m.. T. Onder 10 km. H. halve afstand	Jura	X
Di	24-okt	Q	5 x (400m/300m/200m) (H 100m)	Eric/Ricardo	X
Wo	25-okt	1	Progressieve duurloop 3 blokken 10' (4-3-2-1' in 12-13-14-15 km/h) seriepauze 5'	Ron	
		2	Progressieve duurloop 3 blokken 10' (4-3-2-1' in 11-12-13-14 km/h) seriepauze 5'	Cor/Arjan	
		3	Bondarenko	Ad./Pe	X
		4	2,4,6,8,10 min. ext. H helft van de afstand	Jura	
		5	2,4,6,8,10 min. ext. H helft van de afstand	Sonja	
Do	26-okt	6		Sonja	
		Q	Hernesseroord 3 x 10 min in tempo Z2 + 5 x 1 min (H2min/30 sec)	Eric/Ricardo	

Week 44		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	30-okt	A	Ext. 2 series 4,6,8 min. H. helft van de afstand	Ron	
Di	31-okt	Q	4 x 2000m H400m	Eric/Ricardo	X
Wo	1-nov	1	Fartlek	Ron	
		2	Fartlek	Cor/Arjan	
		3	3 X 3 rondenloop Hernesseroord progressief(kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Ad./Pe.	
		4	Stadioncross	Jura	X
		5	Stadioncross	Sonja	X
Do	2-nov	6		Sonja	
		Q	8x 300m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Eric/Ricardo	X

Week 45		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	6-nov	A	3 series kleine, midden, grote ronde Hernesseroord T. 10 km. H. 400 m.	Adrienne	
Di	7-nov	Q	4x 1200m + 4x 400m (H 400m - 200m)	Eric/Ricardo	X
Wo	8-nov	1	8 x 400m T1500 H800	Ron	X
		2	8 x 400m T1500 H800	Cor/Arjan	X
		3	8 x 4 min T5km H3min	Ad./Pe	
		4	Fartlek	Jura	
		5	Fartlek	Sonja	
Do	9-nov	6		Sonja	
		Q	4 x (400m/300/200m/100) H100m SP 300m	Eric/Ricardo	X

Week 46		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	13-nov	A	2 X 1000-800-600-400-200 m. T. 10 km. H. 200 m	Henkjan	X
Di	14-nov	Q	20 min warm-up , 30 min DL2, 10 min verzamelen, 10 x 30 sec H30 sec -> verlichting mee!	Eric/Ricardo	
Wo	15-nov	1	Heuveltraining	Ron	
		2	Heuveltraining	Cor/Arjan	
		3	6 x 400m T1500 H800	Ad./Pe	X
		4	5 X 6 min. T. onder 10 km. H. 3min	Jura	
		5	5 X 6 min. T. onder 10 km. H. 3min	Sonja	
Do	16-nov	6		Sonja	
		Q	8x 600m (H200m)	Eric/Ricardo	X

Week 47		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	20-nov	A	korte blokken 7 X 5 min., H 2 min. T 10 km.	Jura	
Di	21-nov	Q	2x (1200m-1000m-800m) H400m + 5x200m H100m	Eric/Ricardo	X
Wo	22-nov	1	Zaagtandloop 4,3,2,1,1,2,3,4,3,2,1 T5k H idem	Ron	
		2	Zaagtandloop 4,3,2,1,1,2,3,4,3,2,1 T5k H idem	Cor/Arjan	
		3	Heuveltraining	Ad./Pe.	
		4	Bondarenko	Jura	X
		5	Bondarenko	Sonja	X
Do	23-nov	6		Sonja	
		Q	12 x 300m H200m	Eric/Ricardo	X

Week 48		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	27-nov	A	Piramide 3,5,7,9, 7,5,3. min. T 10 km. H. 2 min	Jura	
Di	28-nov	Q	6 x 1000 m (H400/400/400/200/200)	Eric/Ricardo	X
Wo	29-nov	1	6 x 1000 T10k H600	Ron	X
		2	6 x 1000 T10k H600	Cor/Arjan	X
		3	Piramide 3,5,7,9, 7,5,3. min. T 10 km. H. 2 min	Ad./Pe	
		4	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X3, 2X2)	Jura	
		5	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X3, 2X2)	Sonja	
Do	30-nov	6		Sonja	
		Q	8 x 400m + 8 x 200m (H200m/100m)	Eric/Ricardo	X

Week 49		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	4-dec	A	Bondarenko	Ron	X
Di	5-dec	Q	Training op dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Eric/Ricardo	
Wo	6-dec	1	Progressieve duurloop 6 x1300 HF+5 geen rust	Ron	
		2	Progressieve duurloop 6 x1300 HF+5 geen rust	Cor/Arjan	
		3	5 x 800m T10km H400m	Ad./Pe	X
		4	Heuveltraining	Ad, Da, Pe	
		5	Heuveltraining	Jura	
Do	7-dec	6		Sonja	
		Q	8 x 500m (H300m)	Eric/Ricardo	X

Week 50		Groep	Kievit warmte van Pallandtloop	Trainer	Baantraining
Ma	11-dec	A	Tempoblokken 10 X600 m. , H. 200 M., T. 10 km.	Jura	X
Di	12-dec	Q	2 x (400/600/800/1000/800/600/400) (H200m SP 400m)	Eric/Ricardo	X
Wo	13-dec	1	Lichtjestoer	Ron	
		2	Lichtjestoer	Cor/Arjan	
		3	Lichtjestoer	Ad./Pe	
		4	Lichtjestoer	Jura	
		5	Lichtjestoer	Sonja	
Do	14-dec	6		Sonja	
		Q	8 x 300m + 4 x 200m (H100m SP 200m)	Eric/Ricardo	X

Week 51		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	18-dec	A	6 X 1000 m. met een versnelling tussen de 400 en 600 m. H. 200 m. T. 10 km.	Henkjan	X
Di	19-dec	Q	4 x 400m / 4 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m	Eric/Ricardo	X
Wo	20-dec	1	Lange blokken (4,5,6) x 2 H4' T10k	Ron	
		2	Lange blokken (4,5,6) x 2 H4' T10k	Cor/Arjan	
		3	3 x 800 - 600 - 400 - 200 tempo 10km H200	Ad./Pe	X
		4	Korte blokken 8 X 2 min, H. 2 min, T. 5 km	Jura	
		5	Korte blokken 8 X 2 min, H. 2 min, T. 5 km	Sonja	
Do	21-dec	6		Sonja	
		Q	20 x 200m (H200m)	Eric/Ricardo	X

Week 52		Groep		Trainer	Baantraining
Ma	25-dec	A	geen training		
Di	26-dec	Q	geen training		
Wo	27-dec	1	Bondarenko	Ron	
		2	Bondarenko	Cor/Arjan	
		3	Heuveltraining	Ad./Pe	
		4	3 X 100 m, 3 X 200 m (H.100 M.) 3 X 300 m., 3 X 400 m. (h .200 m.), 1 X 1000m. (H.400 m.)	Jura	X
		5	3 X 100 m, 3 X 200 m (H.100 M.) 3 X 300 m., 3 X 400 m. (h .200 m.), 1 X 1000m. (H.400 m.)	Sonja	X
Do	28-dec	6		Sonja	
		Q	Geen wedstrijd: 3 x 2000m (H400m) Wel wedstrijd : 10 x 300m (H100m)	Eric/Ricardo	X