

**TRAININGSSCHEMA VAN 3 JANUARI - 19 APRIL 2018**

Week 1			Start voorbereidingsperiode 1 van periode 1 - zat 6 jan Westrak Mijlenloop OT	Trainer	Baantraining
Ma	1-jan	Groep A	geen training		
Di	2-jan	Groep Q	3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ric/Eric	X
Wo	3-jan	Groep 1	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Ron	X
		Groep 2	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Cor/Arjan	X
		Groep 3	Fartlektraining	Adr/Pet	
Do	4-jan	Groep 4	Ext. lange blokken 4,6,8,10 min. H. helft van de tijd	Wout	
		Groep 5	Ext. lange blokken 4,6,8,10 min. H. helft van de tijd	Jura	
		Groep 6		Sonja	
		Groep Q	12 x 300m (H100m)	Ric/Eric	X

Week 2				Trainer	Baantraining
Ma	8-jan	Groep A	piramide : 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. m. H. 200 m T. 10 km.	Henkjan	X
Di	9-jan	Groep Q	6 x 1000m (H200m)	Ric/Eric	X
Wo	10-jan	Groep 1	Blokkenduurloop: duurloop met steeds 4min snel - 4min herstel	Ron	
		Groep 2	Blokkenduurloop: duurloop met steeds 4min snel - 4min herstel	Arjan	
		Groep 3	3 series 800, 800, 400, herstel 200	Adr/Pet	X
Do	11-jan	Groep 4	4 rondeloop industriegebied : 400. 1300, 1800. 2400 m. H. 400 m	Cor	
		Groep 5	4 rondeloop industriegebied : 400. 1300, 1800. 2400 m. H. 400 m	Jura	
		Groep 6	4x4+800 mtr. H helft vd tijd	Sonja	
		Groep Q	6 x 600m (H200m)	Ric/Eric	X

Week 3				Trainer	Baantraining
Ma	15-jan	Groep A	Ex.lange blokken 4 X 8 min. H. 4 min.	Jura	
Di	16-jan	Groep Q	4 x 2000m H400m (marathon: 5 x 2000m H400m)	Ric/Eric	X
Wo	17-jan	Groep 1	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Ric/Cor	
		Groep 2	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Ric/Cor	
		Groep 3	Trappentraining op d'n Diek	Peter	
Do	18-jan	Groep 4	4 series 100,200,300,400 m. H. zelfde afstand T .10 km.	Adr.	X
		Groep 5	4 series 100,200,300,400 m. H. zelfde afstand T .10 km.	Jura	X
		Groep 6	l.b	Sonja	
		Groep Q	8x 400m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ric/Eric	X

Week 4			24 januari informatieavond Start Running	Trainer	Baantraining
Ma	22-jan	Groep A	3 series 400, 800, 1200 m. H. 400 m. T. 10 km	Ron	X
Di	23-jan	Groep Q	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec) (marathon: 1600/1200/1000/1200/1600 H 1' /50/40/30/40/50)	Ric/Eric	X
Wo	24-jan	Groep 1	5 x 1000 T10k H600	Ron	X
		Groep 2	4 x 1000 T10k H600	Cor	X
		Groep 3	6 x 5 minuten, 3 minuten herstel	Adrienne	
Do	25-jan	Groep 4	Heuveltraining	Wout	
		Groep 5	Heuveltraining	Wout	
		Groep 6	Heuveltraining	Sonja	
		Groep Q	3x (400m/300m/200m/100m) (H100m)	Ric/Eric	X

Week 5				Trainer	Baantraining
Ma	29-jan	Groep A	Progressieve duurloop 6 X 1300 m. Start : HF 25 onder OP	Adrienne	
Di	30-jan	Groep Q	4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m) (Marathon: 6 x 1200m H400m)	Ric/Eric	X
Wo	31-jan	Groep 1	Bondarenko: (400-300-200-100m) x 3. herstel 400-300-200-100m. 2 series. Seriepauze 5 min	Ron	
		Groep 2	Bondarenko: (400-300-200-100m) x 3. herstel 400-300-200-100m. 2 series. Seriepauze 5 min	Judith	
		Groep 3	piramideloop 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. herstel 1 minuut	Adrienne	
Do	1-feb	Groep 4	2,4,6,8,10 min ext.H.helft van de afstand	Cor	
		Groep 5	2,4,6,8,10 min ext. H. helft van de afstand	Cor	
		Groep 6	piramideloop 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. herstel 1 minuut	Sonja	
Wo	31-jan	Groep Q	12 x 300m H200m	Ric/Eric	X
		Start-Run.	nulmeting ; 10 X 1 minuut hardlopen met 1 minuut wandelen		X

Week 6			zaterdag 10 febr Grevelingencross	Trainer	Baantraining
Ma	5-feb	Groep A	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Jura	X
Di	6-feb	Groep Q	2x (1200m-1000m-800m) H400m (Marathon: 8 x 1000m H200m)	Ric/Eric	
Wo	7-feb	Groep 1	Heuveltraining	Ron	X
		Groep 2	Heuveltraining	Cor	
		Groep 3	Bondarenko: (400-300-200-100m) x 3. herstel 400-300-200-100m. 2 series. Seriepauze 5 min	Adr.	X
Do	8-feb	Groep 4	Fartlek o.a. trappen + hollen De Diek	Wout	
		Groep 5	Fartlek o.a. trappen + hollen De Diek	Wout	
		Groep 6	Fartlek o.a. trappen + hollen De Diek	Sonja	
		Groep Q	8 x 400m + 4 x 200m (H200m/100m)	Ric/Eric	X
Wo	7-feb	Start-Run	10 X 2 minuten wandelen met 10 X 2 minuten hardlopen		

Week 7			Start voorbereidingsperiode 2 van periode 1	Trainer	Baantraining
Ma	12-feb	Groep A	4 rondeloop 1 Industriegebied	Jura	
Di	13-feb	Groep Q	Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met heftt herstel + 5 x 1' H 30 sec	Ric./Eric	
Wo	14-feb	Groep 1	Piramide 3,4,5,6,5,4,3. min. T 10 km. H. 2 min	Ron	
		Groep 2	Piramide 3,4,5,6,5,4,3. min. T 10 km. H. 2 min	Cor	
		Groep 3	3 series 800, 800, 800, herstel 200	Adr	<b>X</b>
		Groep 4	Koppeltraining ( groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2 X 2 min ) t. 10 km.	Jura	
		Groep 5	Koppeltraining ( groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2 X 2 min ) t. 10 km.	Jura	
Do	15-feb	Groep 6	Koppeltraining ( groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2 X 2 min ) t. 10 km.	Sonja	
		Groep Q	4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m	Ric./Eric	<b>X</b>
Wo	14-feb	Start-Run	8 X 3 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen		

Week 8				Trainer	Baantraining
Ma	19-feb	Groep A	3 series 200, 400, 600, 800 m. H. 200m, SH 400m, T.10 km	Henkjan	<b>X</b>
Di	20-feb	Groep Q	3 x (800m/600m/400m) (H 800m/600m/400m) (Marathon: 1000m/2000m/3000m/2000m/1000m) (H200m/400m)	Ric./Eric	<b>X</b>
Wo	21-feb	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	
		Groep 3	Fartlektraining	Adr.	
		Groep 4	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m. T. 10 km.	Jura	<b>X</b>
		Groep 5	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m. T. 10 km.	Jura	<b>X</b>
Do	22-feb	Groep 6	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m. T. 10 km.	Sonja	
		Groep Q	6 x 600m H200m	Ric./Eric	<b>X</b>
Wo	21-feb	Start-Run	Fartlek ( speelse niet al te fanatieke training met ook veel aandacht voor techniek )		

Week 9				Trainer	Baantraining
Ma	26-feb	Groep A	3 series kleine, midden, grote ronde Hernesseroord T. 10 km. H. 400 m.	Ron	
Di	27-feb			Ric./Eric	
Wo	28-feb	Groep 1	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Ron	<b>X</b>
		Groep 2	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Heuveltraining	Adr	
		Groep 4	2 series 3,4,5,6 min. H. 3 min. T. 5 km.	Jura	
		Groep 5	2 series 3,4,5,6 min. H. 3 min. T. 5 km.	Jura	
Do	1-mrt	Groep 6	2 series 3,4,5,6 min. H. 3 min. T. 5 km.	Sonja	
				Ric./Eric	
Wo	28-feb	Start-run	6 X 4 minuten hardlopen met tussendoor 2 minuten wandelen		

Week 10				Trainer	Baantraining
Ma	5-mrt	Groep A	Tempoblokken 10 X 600m. T. 10 km. H.200m.	Henkjan	<b>X</b>
Di	6-mrt			Ric./Eric	
Wo	7-mrt	Groep 1	Fartlek	Ron	
		Groep 2	Fartlek	Judith	
		Groep 3	3 x 800-600-400-200, herstel 200	Adr	<b>X</b>
		Groep 4	6 X 4 min. H. 2 min. T.5 km	Cor	
		Groep 5	6 X 4 min. H. 2 min. T.5 km	Cor	
Do	8-mrt.	Groep 6	l.b	Sonja	
				Ric./Eric	
Wo	7-mrt	Start-run	5X5 minuten hardlopen met tussendoor 2 minuten wandlen		

Week 11				Trainer	Baantraining
Ma	12-mrt	Groep A	Piramide 3,5,7,9,7,5,3 min. T.10 km. H. 2min	Adrienne	
Di	13-mrt			Ric./Eric	
Wo	14-mrt	Groep 1	Progressieve duurloop 6 x1300 HF+5 geen rust	Ron	
		Groep 2	Progressieve duurloop 6 x1300 HF+5 geen rust	Cor	
		Groep 3	Progressieve duurloop (elke 5 minuten 5 hs sneller)	Adr.	
		Groep 4	Bondarenko 3 series	Wout	<b>X</b>
		Groep 5	Bondarenko 2 series	Wout	<b>X</b>
Do	15-mrt.	Groep 6	kracht tr.k.b	Sonja	
				Ric./Eric	
Wo	14-mrt	Start-run	4 X 8 minuten hardlopen met 3 minuten wandelen/dribbelen		

Week 12			Start wedstrijdperiode van periode 1	Trainer	Baantraining
Ma	19-mrt.	Groep A	2 X 1000-800-600-400-200 m. T. 10 km H. 200 m.	Jura	<b>X</b>
Di	20-mrt			Ric./Eric	
Wo	21-mrt.	Groep 1	6x800m, herstel 200m	Ron	<b>X</b>
		Groep 2	6x800m, herstel 200m	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	15 * 2 minuten (intensief), herstel 2 minuten	Adrienne	
		Groep 4	Progressieve duurloop 5/6 X 1300 m. T.start 25 onder OP	Jura	
		Groep 5	Progressieve duurloop 5/6 X 1300 m. T.start 25 onder OP	Jura	<b>X</b>
Do	22-mrt	Groep 6	Progressieve duurloop 5/6 X 1300 m. T.start 25 onder OP	Sonja	
				Ric.Eric	
Wo	21-mrt.	start-to-run	Fartlek : rustige training met verschillende onderdelen met nadruk op techniek		

