

TRAININGSSCHEMA 3 PERIODE 30 SEPTEMBER - 30 DECEMBER				Trainer	Baantraining
Ma	30-sep	Groep	400, 1300, 1700, 2400 m. (parcours industrieterrein) H. 400 m., T. 10 km.	Martin	
Di	1-okt.		5 x 1200m H200m (Eindhoven: 6 x 1200m H400m) (Kustmarathon 6 x 600m h200m)	Ric.	
Wo	2-okt.	Groep 1	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ron	
		Groep 2	Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Cor	
		Groep 3	Bondarenko	Adrienne	X
		Groep 4	Koppeltraining	Peter	
		Groep 5	Koppeltraining	Jol	
Do	3-okt.	Groep 6		Sonja	
			12 x 300m (H100m)	Ric.	

				Trainer	Baantraining
Ma	7-okt.	Groep	4 X 200m., 4X 300m., 4X400m., 4X300m.,4X200m. H.200m. T.5 km.	Cor	X
Di	8-okt.		6 x 1000m (H200m) (Eindhoven: 6 x 600m h200m)	Ric.	
Wo	9-okt.	Groep 1	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	Ron	
		Groep 2	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	Cor	
		Groep 3	7x3 min h1 min	Rita	
		Groep 4	3 series 400 + 800 m. H. helft van de afstand. T. 5 km	Jol	X
Do	10-okt	Groep 5	3 series 400 + 800 m. H. helft van de afstand. T. 5 km	Paula	X
		Groep 6		Sonja	
			8x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ric.	

Overgangperiode van periode 3				Trainer	Baantraining
Ma	14-okt	Groep A	Progressieve duurloop: 6 X 1300 m. , start HF 25 onder OP, daarna steeds 5 erbij	Adrienne	
Di	15-okt.		1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ric	
Wo	16-okt	Groep 1	6x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ron	X
		Groep 2	6x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Cor	X
		Groep 3	Heuveltraining	Martin	
		Groep 4	2 X 3 rondenloop Hernesseroord (kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Peter	
		Groep 5	2 X 3 rondenloop Hernesseroord (kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Wout	
Do	17-okt	Groep 6		Sonja	
			20 x 200m h100m	Ric	

Start voorbereidingsperiode 1 van periode 3				Trainer	Baantraining
Ma	21-okt.	Groep A	Ext. 4 series 400 + 800 m.. T. Onder 10 km. H. halve afstand	Ron	X
Di	22-okt.		Industrie-terrein: 3 x 10 min in tempo Z3 + 5 x 1 min (H2min/30 sec) Verlichting mee!	Ric.	
Wo	23-okt.	Groep 1	trechterloop 6,4,2,2,4,6 H. 2 min. T. 10 km.	Ron	
		Groep 2	trechterloop 6,4,2,2,4,6 H. 2 min. T. 10 km.	Cor	
		Groep 3	800 - 400 - 800 - 400 - 800 - 400 - 800 h 200	Adrienne	X
		Groep 4	2,4,6,8,10 min. ext. H helft van de afstand	Peter	
		Groep 5	2,4,6,8,10 min. ext. H helft van de afstand	Jol	
Do	24-okt.	Groep 6		Sonja	
			6 x 600m h200m	Ric.	

				Trainer	Baantraining
Ma	28-okt	Groep	Ext. 2 series 4,6,8 min. H. helft van de afstand	Martin	
Di	29-okt.		4 x 2000m H400m	Ric.	
Wo	30-okt.	Groep 1	interval 7 x 4min tempo, 3 herstel. Tempo 10Km	Ron	
		Groep 2	interval 7 x 4min tempo, 3 herstel. Tempo 10Km	Cor	
		Groep 3	Fartlek	Martin	
		Groep 4	4 series 400 + 800 m. T. onder 10 km. H. 400 m	Peter	X
		Groep 5	3 series 400 + 800 m. T. onder 10 km. H. 400 m	Paula	X
Do	31-okt.	Groep 6		Sonja	
			8x 300m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ric.	

				Trainer	Baantraining
Ma	4-nov.	Groep	3 series kleine, midden, grote ronde Hernesseroord T. 10 km. H. 400 m.	Adrienne	
Di	5-nov.		4x 1200m + 4x 400m (H 400m - 200m)	Ric.	
Wo	6-nov.	Groep 1	10 x 500m H300m	Ron	X
		Groep 2	10 x 500m H300m	Cor	X
		Groep 3	6x4 min h 3 min met aan het eind 5x30 sec h 30 sec	Rita	
		Groep 4	Fartlek	Peter	
		Groep 5	Fartlek	Wout	
Do	7-nov.	Groep 6		Sonja	
			4 x (400m/300/200m/100) H100m SP 300m	Ric.	

Week 46				Trainer	Baantraining
Ma	11-nov.	Groep	2 X 1000-800-600-400-200 m. T. 10 km. H. 200 m	Judith	X
Di	12-nov.		20 min warm-up , 30 min Z3, 10 min verzamelen, 10 x 30 sec H30 sec -> verlichting mee!	Ric.	
Wo	13-nov.	Groep 1	progressieve 10 minutenblokken (x3) 4-3-2-1 minuut in tempo 12,13,14,15km/u. seriepauze 5min	Ron	
		Groep 2	progressieve 10 minutenblokken (x3) 4-3-2-1 minuut in tempo 12,13,14,15km/u. seriepauze 5min	Cor	
		Groep 3	2x 800-600-400-200 H200 seriepauze 600	Adrienne	X
		Groep 4	5 X 6 min. T. onder 10 km. H. 3min	Peter	
		Groep 5	5 X 6 min. T. onder 10 km. H. 3min	Rita	
Do	14-nov.	Groep 6		Sonja	
			8x 600m (H200m)	Ric.	

Week 47				Trainer	Baantraining
Start voorbereidingsperiode 2 van periode 3					
Ma	18-nov.	Groep	korte blokken 7 X 5 min., H 2 min. T 10 km.	Ron	
Di	19-nov.		2x (1200m-1000m-800m) H400m + 5x200m H100m	Ric.	
Wo	20-nov.	Groep 1	Intensieve interval 10 x 2 min. H. 2 min. T. 10 km	Ron	
		Groep 2	Intensieve interval 10 x 2 min. H. 2 min. T. 10 km	Cor	
		Groep 3	Stadioncross	Martin	
		Groep 4	Bondarenko	Peter	X
		Groep 5	Bondarenko	Paula	X
Do	21-nov.	Groep 6		Sonja	
			12 x 300m H200m	Ric.	

Week 48				Trainer	Baantraining
voor de trainers : wo.28 nov. 19.00 uur bijscholing					
Ma	25-nov.	Groep	Piramide: 3,4,5,6,6,5,4,3, min. H. 2 min. T.10 km.	Martin	
Di	26-nov.		6 x 1000 m (H400/400/400/200/200)	Ric.	
Wo	27-nov.	Groep 1	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 5X	Ron	X
		Groep 2	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 5X	Cor	X
		Groep 3	Heuveltraining	Rita	
		Groep 4	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X3, 2X2	Peter	
		Groep 5	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X3, 2X2	Jol	
Do	28-nov.	Groep 6		Sonja	
			8 x 400m + 8 x 200m (H200m/SP400m/H100m)	Ric.	

Week 49				Trainer	Baantraining
Start wedstrijdperiode van periode 3					
Ma	2-dec	Groep	Bondarenko	Adrienne	X
Di	3-dec.		Training op de dn Diek (spring-oefeningen, 5 x 1000m met trap omhoog, dalen en stijgen)	Ric.	
Wo	4-dec.	Groep 1	Fartlek	Ron	
		Groep 2	Fartlek	Cor	
		Groep 3	20x1min h 0,5 min	Adrienne	
		Groep 4	Heuveltraining	Peter	
		Groep 5	Heuveltraining	Wout	
Do	6-Dec.	Groep 6		Sonja	
			8 x 500m (H300m) // Kruiningen: 4 x 500m	Ric.	

Week 50				Trainer	Baantraining
Ma	9-dec.	Groep	2 series kleine, midden en grote ronde Hernessereoord, H. 400 m. T. 10 km	Martin	
Di	10-dec.		1 x (400/600/800/1000/800/600/400 H200m) + (2 x 1000m H400m)	Ric.	
Wo	11-dec	Groep 1	3 series : 3,4,5 min. T.- 5 km, H. 2 min	Ron	
		Groep 2	3 series : 3,4,5 min. T.- 5 km, H. 2 min	Cor	
		Groep 3	4x (1000 intensief - 200h - 200 intensief - 200h)	Martin	X
		Groep 4	Korte blokken 8 X 2 min., H. 2 min, T. 5 km.	Peter	
		Groep 5	Korte blokken 8 X 2 min., H. 2 min, T. 5 km.	Rita	
Do	12-dec.	Groep 6		Sonja	
			6 x 300m + 4 x 200m (H100m SP 200m)	Ric.	

Week 51				Trainer	Baantraining
Ma	16-dec.	Groep	10 X 600 m. H. 200 m. T. 5 km.	Ron	X
Di	17-dec.		4 x 400m / 4 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m	Ric.	
Wo	18-dec.	Groep 1	Lichtjestoer	Ron	
		Groep 2	Lichtjestoer	Cor	
		Groep 3	Lichtjestoer	Rita	
		Groep 4	Lichtjestoer	Peter	
		Groep 5	Lichtjestoer	Jol	
Do	19-dec	Groep 6		Sonja	
			20 x 200m (H200m)	Ric.	

