



Trainingsschema AV de Koplopers

Week 23 t/m week 35

Groep: 5 t/m 9 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Opmerking
23		maandag	2-jun		
		dinsdag	3-jun		
C	11,0 km	woensdag	4-jun	Pyramide 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 minuten	
		donderdag	5-jun		
	10,0 km	vrijdag	6-jun	5 x (300-200-100 mtr)	
Totaal		zaterdag	7-jun		DIOS Lenteloop
35,0 km	14,0 km	zondag	8-jun	Duurloopje 90 minuten	
24		maandag	9-jun		
		dinsdag	10-jun		
F	9,6 km	woensdag	11-jun	KKC	KKC
		donderdag	12-jun		
	9,0 km	vrijdag	13-jun	6 x (400 - 200 mtr)	
Totaal		zaterdag	14-jun		
33,6 km	15,0 km	zondag	15-jun	Duurloopje 75 minuten	
25		maandag	16-jun		
		dinsdag	17-jun		
C	11,7 km	woensdag	18-jun	3 x 4 min + 3 x 3 min + 3 x 2 min + 3 x 1 min	
		donderdag	19-jun		
	9,0 km	vrijdag	20-jun	15 x 200 meter	
Totaal		zaterdag	21-jun		
36,7 km	16,0 km	zondag	22-jun	Duurloopje 90 minuten	
26		maandag	23-jun		
		dinsdag	24-jun		
F	9,6 km	woensdag	25-jun	1 km op de baan	1 km op de baan
		donderdag	26-jun		
	10,7 km	vrijdag	27-jun	5 x 800 meter	Zomer BBQ
Totaal		zaterdag	28-jun		
38,3 km	18,0 km	zondag	29-jun	Duurloopje 75 minuten	Buytensportdagloop Zoetermeer
27		maandag	30-jun		
		dinsdag	1-jul		
C	10,6 km	woensdag	2-jul	4 x 4 + 3 x 3 + 2 x 2 minuten	
		donderdag	3-jul		
	8,0 km	vrijdag	4-jul	8 x 3 minuten	
Totaal		zaterdag	5-jul		Kadeloop
30,6 km	12,0 km	zondag	6-jul	Strandtraining	
28		maandag	7-jul		
		dinsdag	8-jul		
F	9,4 km	woensdag	9-jul	5 x 400 meter + 5 x 3 minuten	Groep 8 Meyendel(?)
		donderdag	10-jul		
	10,0 km	vrijdag	11-jul	Fartlek	
Totaal		zaterdag	12-jul		
33,4 km	14,0 km	zondag	13-jul	Duurloopje 90 minuten	Veluwezoomtrail
29		maandag	14-jul		
		dinsdag	15-jul		
C	9,0 km	woensdag	16-jul	3 x (4-3-2-1 min)	
		donderdag	17-jul		
	9,0 km	vrijdag	18-jul	12 x 200 meter	
Totaal		zaterdag	19-jul		
28,0 km	10,0 km	zondag	20-jul	Kerkpolderloop	
30		maandag	21-jul		
		dinsdag	22-jul		
F	9,0 km	woensdag	23-jul	4 x 400 mtr + 4 x 300 mtr + 4 x 200 mtr + (4 x 100 mtr)	



Trainingsschema AV de Koplopers

Week 23 t/m week 35

Groep: 5 t/m 9 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Opmerking
31	9,0 km	donderdag	24-jul		
		vrijdag	25-jul	2 x 3 min + 3 x 4 min + 2 x 3 min	
	10,0 km	zaterdag	26-jul		
		zondag	27-jul	Duurloopje 1,5 uur	
	9,7 km	maandag	28-jul		
		dinsdag	29-jul		
	9,2 km	woensdag	30-jul	5 x (3-2-1 min)	
		donderdag	31-jul		
	12,0 km	vrijdag	1-aug	1 x 500 + 2 x 400 + 3 x 300 + 4 x 200 + 5 x 100 meter	
		zaterdag	2-aug		
32	9,0 km	zondag	3-aug	Strandtraining	
		maandag	4-aug		
	9,6 km	dinsdag	5-aug		
		woensdag	6-aug	5 x 300 meter + 5 x 2 minuten + 5 x 1 min	Groep 8 Meyendel(?)
	12,0 km	donderdag	7-aug		
		vrijdag	8-aug	12 x 2 minuten	
	9,0 km	zaterdag	9-aug		
		zondag	10-aug	Kerkpolderloop	
	9,5 km	maandag	11-aug		
		dinsdag	12-aug		
33	10,0 km	woensdag	13-aug	Fartlek	
		donderdag	14-aug		
	10,0 km	vrijdag	15-aug	5 x (400 + 300 + 200 meter)	
		zaterdag	16-aug		
	11,0 km	zondag	17-aug	Duurloopje 60 minuten	
		maandag	18-aug		
	9,7 km	dinsdag	19-aug		
		woensdag	20-aug	8 x 400 meter + 6 x 200 meter + 4 x 100 meter	
	12,0 km	donderdag	21-aug		
		vrijdag	22-aug	6 x (300 - 200 - 100 meter)	
34	10,0 km	zaterdag	23-aug		
		zondag	24-aug	Kerkpolderloop	
	9,0 km	maandag	25-aug		
		dinsdag	26-aug		
	14,0 km	woensdag	27-aug	Pyramide 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 minuten	
		donderdag	28-aug		
	33,0 km	vrijdag	29-aug	8 x 3 minuten	
		zaterdag	30-aug		
		zondag	31-aug	Duurloopje 75 minuten	