

Schema groep 3 a.v. de Koplopers

Datum	Trainingsvorm	Doel	Programma	Locatie	*
06-09	Interval		Koppelloop 5 ^e editie		
08-09	Interval		8 min (3)		
10-09	Wedstrijd		10 km. Kopjesloop		
11-09	Uitlopen		45 min.		
13-09	Interval	basissnelheid	400 mtr. (8) 200 mtr. (8)		
15-09	Interval	basissnelheid	300 mtr. (15)		
17-09	Duurloop	omvang..	75 min		
18-09	Uitlopen	herstel..	45 min.		
20-09	Interval		6 min (3) 3 min (6)	TU wijk	
22-09	Interval		8 min (3)		
24-09	A:Duurloop B:Wedstrijd	Omvang.. Zelftest..	75 min. Vredesloop den Haag!!		
25-09	Uitlopen		45 min.		
27-09	Interval		8 – 4 min (3)		
29-09	Interval		600-400-200 (4)		
30-09	Wedstrijd		Rijk zwaanloop 's Gravenzande		
01-10	Heuveltraining	Kracht bovenbenen		Meyendel	
02-10	Uitlopen		45 min.		
04-10	Interval		3-4-5 min (3)		
06-10	Interval		800 (3) 400 (5)		
08-10	Wedstrijd		Kopjesloop 10 km.		

			of bedr. loop 5 km.		
09-10	Uitlopen		45 min.		
11-10	Interval		8-6-4 min (2)		
13-10	Interval		300 mtr. (15)		
15-10	Duurloop	N.B: Rustig...!!	Max. 90 min.		
16-10	Uitlopen		45 min.		
18-10	Interval		9-6-3 min (2x)		
20-10	Interval		6 min (4)		
22-10	Duurloop	N.B: Rustig..!!	Max. 90 min.		
23-10	Uitlopen		45 min.		
25-10	Interval		12 min (2) 6 min (2)		
27-10	Interval		3-2-1 min (4x)		
29-10	Duurtraining		75 min. (na 30 min 15 min HF2)		
30-10	Uitlopen		45 min.		
01-11	Interval		Climaxloop Nadere info volgt..!!		k
03-11	Interval		1.000-600-400 (2x)		
05-11	Heuveltraining		Meyendel 09.00 uur Start Boerderij		
06-11	Uitlopen		45 min.		
08-11	Interval		Keniaanse Slag		
10-11	Interval		Vaartspel of Staffle-training 4 x 1200..!!		
12-11	Wedstrijd		Kopjesloop 10 km of 5 km. Bedrijven		

			loop		
13-11	Uitlopen		45 min.		
15-11	Interval		800 (4) 400 (6)	N470	
17-11	Interval		8-6-4 min. / 3 x 2 min. vlot..!!		
19-11			Zevenheuvelenloop Nijmegen..		
20-11	Uitlopen		45 min.		
22-11	Interval		Staffle-training 5 x 1200 mtr.		
24-11	Interval		400-200 (8x)		
26-11	Duurtraining		75 min. (na 30 min. 20 min HF2)		
27-11	Uitlopen		45 min.		
29-11	Interval		8 min (3) 4 min (3)		
01-12	Interval		800-600-200 (3x)		
03-12	Heuveltraining		Meyendel 09.00 Boerderij.		
04-12	Uitlopen		45 min.		
06-12	Interval		400 mtr. (10) 200 mtr. (10)		
08-12	Interval		4 min (6)		
10-12	Wedstrijd		Bruggenloop Rotterdam..!!		
11-12	Uitlopen		45 min.		
13-12	Interval	Supertraining	12-6-3 min (2)		
15-12	Interval		200 mtr. (15)		
17-12	Duurloop		75 min.		
18-12	Uitlopen		45 min.		
20-12	Interval		6-3-1 min (3)		

22-12	Interval		5 min (5)		
24-12	Duurloop		75 a 85 min.		
25-12	Rust		Fijne Kerstdagen		
27-12	Interval		Staffle-training 1500 mtr. (4)	uitvoering via de app	
29-12	Interval		800 mtr. (4) 400 mtr. (4)		
31-12	Cross		Oliebollencross.		
01-01			Een heel goed, gezond en sportief 2018 gewenst.		

Vervolg schema groep 3

03-01	Interval		8-6-4 min (2)		
05-01	Interval		3 min (8)		
07-01	Duurloop		75 a 85 min.		
08-01	Uitlopen		45 min		
10-01	Interval		6-4-2 min (3)		
12-01	Interval		7-6-5-4-3-2-1 min.		
14-01	Kopjesloop		10 km.		
15-01	Uitlopen		45 min.		
17-01	Interval		Keniaanse Slag		
19-01	Interval		800 (4) 400 (4)		
21-01	Duurloop		75 a 85 min.		

22-01	Uitlopen		45 min.		
24-01	Interval		3 min (7) 15 min (1)		
26-01	Interval				
28-01			Puinduinrun		
29-01	Uitlopen		45 min		
31-01					
02-02					
04-02					
05-02					
07-02					
09-02					
11-02					
12-02					
14-02					
16-02					
18-02					
19-02					
21-02					
23-02					
25-02					
26-02					
28-02					
02-03					
04-03					
05-03					

