










Schema groep 3 a.v. de Koplopers

Datum	Trainingsvorm	Programma	Locatie	
02-01	Interval	Minuten: 6-3-1 (3 series)		
04-01	Interval	2 minuten (10x)		
06-01	Duurloop	75 min.		
07-01	Uitlopen	45 min.		
09-01	Interval	Bloktraining 800-400-200 (4x) Na de training Nieuwjaars-receptie....		

		GELUKKIG NIEUWJAAR! 		
11-01	Interval	8 min (3x)		
13-01	Trimloop	Kopjesloop 10 km. Succes..		
14-01	Uitlopen	45 min.		
16-01	Interval	15-10-5 min.		
18-01	Interval	600 - 300 (3x) 4 min (3x)		
20-01	Duurloop	80 min.		
21-01	Uitlopen	45 min.		
23-01	Interval	800-400-200 (4 of 5 series)		
25-01	Interval	8-4 min. (2x)		
27-01	Wedstrijd of Duurloop	Puinduinrun..!! Ook als je niet meedoet...kom je medelopers aanmoedigen op deze zware cross....		
28-01	Uitlopen	45 min.		
30-01	Interval	12-10-8-6-4	***	
01-02	Interval	5 min (4x)		
03-02	Duurloop	Max 90 min...		
04-02	Uitlopen	45 min.		
06-02	Interval	400 - 200 (10x)		

08-02	Interval	8 min. \ 2 min. (3 series)		
10-02	Duurloop	90 min.		
11-02	Uitlopen	45 min.		
13-02	Interval	10 min / 2 min 10 min / 2 min 10 min / 1-1 min		
15-02	Geen training	Uit eten groep 3		
17-02	Duurloop	Max 100 minuten.		
18-02	Uitlopen	30 a 40 min.		
				
20-02	Interval	9-6-3 min (2x)		
22-02	Interval	1000 (3) 500 (3) (-2 sec)		
24-02	Duurloop	90 min. (tot max 105 min.)		
25-02	Uitlopen	40 min.		
27-02	Interval	Staffle-training 1500 mtr. (4x)	Uitleg daags tevorens via de groeps-app. 	
01-03	Interval	Piramideloop 2-3-4-5-4-3-2		

03-03	Heuveltraining	Meyendel.		
04-03	Uitlopen	45 min.		
06-03	Interval	12 min / 4 min (2)		
08-03	Interval	Wedstrijdvoor- bereiding voor de CPC-lopers. of Interval 8 x 3 min.		
10-03	Wedstrijd	43 ^e editie CPC 10/21 km  1977: Aad Mansveld schieet de deelnemers weg voor de 1 ^e editie van de CPC		
11-03	Uitlopen	40 min.		
13-03	Interval	Bloktraining 8-4 / 4-2 (2x)		
15-03	Interval	600-400-200 (4x) 3 x 1 min. vlot (lange pas...!!)		
17-03	Duurtraining	75 min (na 35 min. 15 min HF2)		
18-03	Uitlopen	35 a 40 min.		
20-03	Interval	Middel-lange en lange intervallen trainen op tempovastheid		
22-03	Interval	6-3-1 min. (3x)		
24-03	Duurtraining	Uitvoering (zie 17-03)		

25-03	Uitlopen	40 min.		
27-03	Interval		300 mtr. 20 x 	
29-03	Interval	6 min (4x)		
31-03	Trimloop	Kwartaal-loop	Onder Ons	
01-04	Uitlopen	45 min.		

RUN HAPPY
 RUN GRUMPY
 RUN SPEEDY
 RUN SLOW
 RUN A LITTLE
 RUN A LOT

JUST RUN

- Heuveltraining Meyendel: Wanneer er heuveltraining is wordt deze altijd de woensdag voorafgaand bekend gemaakt door Kees of Marjolein...!!
- Wanneer het volgende symbool  bij een programma staat dan wordt er bij de vliegtuigbouw getraind.
- Het schema is afgestemd op de CPC van 10 maart.