

Schema groep 3 a.v. de Koplopers.

September 2018 t/m December 2018.

Heuveltraining:

Er staan een aantal heuveltrainingen gepland. Informeer altijd de woensdag voorafgaand even bij Kees of Marjolijn of de heuveltraining ook daadwerkelijk doorgaat.

Duurloop op woensdag:

Ook zijn er weer 2 duurlopen in het schema opgenomen. In combinatie met een behoorlijk aantal stevige interval-trainingen moet dit leiden tot een grote omvang om de komende maanden (...tot aan de CPC...) tot goede resultaten te komen.

Piekmomenten:

Kopjeslopen van okt/nov/dec zijn testmomenten...!!

- Oliebollencross 31-12-2018
- Puinduinrun 27-01-2019
- CPC 10-03-2019

Datum	Trainingsvorm	Kern.	Locatie	Bijzonderheden
29-08	Interval	12-10-6-4 min.		
31-08	Interval	300 mtr. (12-15)		
02-09	Duurloop	70 a 75 min.		
03-09	Uitloop	45 min.		
05-09	Interval	800-200-200 (5 series)		
07-09	Interval	7-5-3 min (2)		
09-09	Duurloop of Wedstrijd	75 min Kopjesloop bedrijvenloop 5		Oostland ½ marathon deelnemers succes.
10-09	Uitloop	45 min.		
12-09	Interval	400 (10) 200 (10)		
14-09	Interval	800 (4) 400 (4)		
16-09	Duurloop	75 min.		
17-09	Uitlopen	45 min.		
19-09	Interval	12 min (3)		
21-09	Interval	3-2-1 min 4 a 5 x		
23-09	Duurloop	80 min		

24-09	Uitlopen	45 min.		
26-09	Interval	10-6-3 (2)		
28-09	Interval	4 - 2 min (5)		
30-09	Duurloop	80 min.		
01-10	Uitlopen	45 min.		
03-10	Interval	Keniaanse Slag		
05-10	Interval	800-400-200 (3)		
07-10	Heuveltraining		Meyendel Start Boerderij 09.00 uur.	
08-10	Uitlopen	45 min.		
10-10	Interval	15-12-9-3 min.		
12-10	Interval	1200-600-300 (2 series) 3 x 1 minuut.		
14-10	Trimloop	10 km.	Kopjesloop Start 11.00 uur	
15-10	Uitlopen	45 min.		
17-10	Staffle interval	800 (4) 600 (4)		Uitleg daags tevorens via de app.
19-10	Interval	9 min. (3 x)		
21-10	Duurloop	80 min.		
22-10	Uitlopen	45 min.		
24-10	Interval	20 min. (2)		
26-10	Interval	6 min / 3 min (3 series)		
28-10	Duurloop	80 min.		
29-10	Uitlopen	45 min.		
31-10	Duurtraining	17,2 km. 2 rondes van 8,6 km.		
02-11	Interval	2 min (12 x)		
04-11	Heuveltraining		Meyendel Start 09.00 uur Boerderij.	
05-11	Uitlopen	45 min.		
07-11	Interval	8 min / 4 min. (3 series)		
09-11	Interval	400 – 200 mtr. (7 series)		
11-11	Trimloop	15 km	Kopjesloop Start 11.00 uur.	
12-11	Uitlopen	45 min.		

14-11	Interval	400 mtr. (10) 200 mtr. (10)		
16-11	Interval	8 min. (3 x)		
18-11	Duurloop	75 min.	na 30 minuten 10 minuten in HF2, idem na 55 minuten.	
19-11	Uitlopen	45 min.		
21-11	Interval	1.000-800-600- 400 (2 series)		
23-11	Interval	4 min. (6 x)		
25-11	Duurloop	75 min.	Uitvoering (zie 18-11)	
26-11	Uitlopen	45 min.		
28-11	Interval	200 mtr. (30)		
30-11	Interval	Duurloop met 5 x 3 min versnellen.		
02-12	Heuveltraining		Meyendel.	
03-12	Uitlopen	45 min.		
05-12	Interval	8 / 4 min (3)	Sinterklaastraining.	
07-12	Interval	900/600/300 (2 series) 6 x 1 minuut.		
09-12	Trimloop	10 of 15 km	Kopjesloop. Start 11.00 uur.	
10-12	Uitlopen	45 min.		
12-12	Interval	Keniaanse Slag.		
14-12	Interval	9-7-5-3-1 min		
16-12	Duurloop	80 min.		
17-12	Uitlopen	45 min.		
19-12	Interval	Blok 1 800-400 (3) Blok 2 400-200 (3)		
21-12	Interval	600 (5) 200 (5)		
23-12	Duurloop	80 min.		
24-12	Uitlopen	45 min.		
26-12	Geen training	Fijne Kerstdagen gewenst.		
28-12	Interval			
30-12	Loslopen	30 min.	Vorbereiding op de cross....	
31-12	Wedstrijd	4,6 / 9,2 km	Oliebollencross Koplopers.	