

Schema groep 3

Februari t/m Augustus 2018

Elke 1^e zondag heuveltraining Meyendel: info Marjolijn en Kees...!!

31-01	Interval	3/2/1 min (6 series)		
02-02	Interval	800 / 400 mtr. (4x)		
04-02	Heuveltraining	Meyendel		
05-02	Uitlopen	40 min.		
07-02	Interval	2 min (15x)		
09-02	Interval	8 min (3x)		
11-02	Trimloop	Kopjesloop 10 of 15 km.		
12-02	Uitlopen	40 min.		
14-02	Interval	8 min / 4 min (3x)		
16-02	Interval	5 / 4 / 3 min (3x)		
18-02	Duurloop	75 min.		
19-02	Uitlopen	40 min.		
21-02	Interval	12 min / 6 min (2x)		
23-02	Interval	Vaartspel.		
25-02	Duurloop	75 min.		
26-02	Uitlopen	40 min.		
28-02	Interval	14 min (3x)		
02-03	Interval	300 mtr. (12 a 15x)		
04-03	Heuveltraining	Meyendel.		
05-03	Uitlopen	40 min.		
07-03	Interval	400 mtr / 200 mtr. (10x)		
09-03	Interval	6 min. (4x)		
11-03	Wedstrijd	<u>CPC 10 / 21 km</u>		
12-03	Uitlopen	45 min.		
14-03	Interval	Staffle-training.		
16-03	Interval	600 / 300 (5x)		
18-03	Duurloop	75 min.		
19-03	Uitlopen	40 min.		
21-03	Interval	Minutenloop 8 min. (1 min. rust) 4 min. (2 min. rust) 6 min. (1 min. rust) 3 min. (2 min. rust) 4 min. (1 min. rust) 2 min. (2 min. rust)		
23-03	Interval	Piramideloop 2-3-4-5-4-3-2 min.		
25-03	Duurloop(je)	60 min. (na 30 min. 15 min in tempo 2..!!)		

26-03	Uitlopen	40 min.		
28-03	Interval	Speelse intervallen (tussen 600 en 1200)		
30-03	Interval	400 mtr. (12x)		
01-04	Heuveltraining	Meyendel. Start 09.00		
02-04	Uitlopen	40 min.		
04-04		Ja hoor...terug van weggeweest...!! 200 mtr. (30x) Tevens een alternatief programma..!!		
06-04	Interval	3 min. (8x)		
08-04	Trimloop	Kopjesloop 5 km.		
09-04	Uitlopen	40 min.		
11-04	Interval	Test: tempovastheid 2 x 3.000 mtr. 5 min. herstel.		
13-04	Interval	400 mtr. / 200 mtr. (8x) Eerst 8 x 400, daarna 8 x 200 200 meters in pittig tempo.		
15-04	Duurloop	60 min. (na 25 min. 20 min in tempo 2..!!)		
16-04	Uitlopen	45 min.		
18-04	Wedstrijd	Koplopers Klassen Cup 5 km. Probeer kampioen te worden in de eigen leeftijdscategorie..!!		
20-04	Interval	Nagenieten van woensdag...!!! Programma: 600 mtr. (5) 300 mtr. (5)		
22-04	Duurloop	75 min. Ontspannen lopen		
23-04	Uitlopen	40 min.		
25-04	Interval	8 min. (3) / 4 min. (3)		
27-04	Interval	1200 / 600 / 300 (2x). 2° serie 1 sec p/100 mtr. sneller		
29-04	Trimloop	Kwartaalloop 5 of 10 km.		
30-04	Uitlopen	40 min.		
02-05	Interval	Keniaanse Slag		
04-05	Interval	12 x 2 min.		
06-05	Duurtraining	80 min.		
07-05	Uitlopen	40 min.		
09-05	Interval	Vorbereiding Golden Ten.		

10-05	Wedstrijd	Golden Ten Loop 10 km.....!!!		
11-05	Interval	Nazorg Golden Ten.		
13-05	Duurloop	70 min.		
14-05	Uitlopen	40 min.		

16-05	Interval	6-4-2 min (3 series).		
18-05	Interval	300 mtr. (15)		
19-05	Wedstrijd	DIOS Lenteloop 5 of 10 km. Den Hoorn.		
20-05	Uitlopen	45 min.		
23-05	Interval	600-300 (2) -- 10 min tempo-- 600-300 (2)		
25-05	Interval	5-3-1 min (3 series)		
27-05	Duurloop	60 min. Vlot...!!!		
28-05	Uitlopen	45 min.		
30-05	Interval	<i>Koppelloop-competitie deel 1</i>		
01-06	Interval	6 min (3) 3 min (3)		
03-06	Heuveltraining	Meyendel (info Kees of Marjolijn)		
04-06	Uitlopen	45 min.		
06-06	Interval	400-300-200 (6 series)		
08-06	Interval			
10-06				
11-06				
13-06	Interval	Strandtrainig Kijkduin		
15-06	Interval	800-400 (4 series) Na afloop de jaarlijkse Koplopers BBQ en tevens prijsuitreiking KKC.		
17-06		Duurloop 70 min.		
18-06		Uitlopen 45 min.		
20-06		<i>De jaarlijkse 1 km op de baan....!!!!</i>		
22-06		400 mtr. 12. 10 km. Tempo...!! 200 mtr. dribbel...		
24-06		Duurloop 75 min. Rustig tempo. Geniet van de natuur...		
25-06		Uitlopen 45 min.		
27-06		1200 mtr. (6x) 10 km. Tempo....!! 200 mtr. dribbel/wandel....		
29-06				
01-07				
02-07				
04-07		<i>Koppelloop-competitie deel 2</i>		
06-07	Interval	2 minuten (10) / Wedstr. voorbereiding c.q. rust..!!		
07-07		Kadeloop 12 km.		
08-07				
11-07	Interval	3-2-1 min. (4 series)		
13-07	Interval	800-400 mtr. (4x)		

15-07	Trimloop	Polderloop 5 km. Onder Ons.		
16-07	Uitlopen	45 min.		
18-07	Interval	12-10-6-4 min.		
20-07	Interval	600 (3) 300 (6) 3 x 1 min. Aandacht: lange pas / goede arminzet..!!		
22-07	Trimloop	Polderloop 5 km. Sportcenter Allround.		
23-07	Uitlopen	45 min.		
25-07	Interval	<u>Koppelloop-competitie deel 3</u>		
27-07	Interval	5-3-1 min. 3 series..!!		
29-07	Trimloop	Polderloop 5 km. Onder Ons.		
30-07	Uitlopen	45 min.		
01-08	Interval	600-400-200 mtr. 4 series..!!		
03-08	Interval	400 mtr. (10)		
05-08	Duurloop of Trimloop	70 min duurloop of Polderloop 5 km.		
06-08	Uitlopen	45 min.		
08-08	Interval	1200 – 600 – 300 (3x). Relatief rustig.		
10-08	Interval	800 – 400 (4x)		
12-08	Trimloop	Polderloop 5 km.		
13-08	Uitlopen	45 min.		
15-08	Interval	Stevige warming-up met kracht oefeningen. 10 x 300 mtr. (Rust is het laatste cijfer op je horloge vermenigvuldigd met 10) Voorbeeld 300 mtr. In 1.14.76, dan heb je 6 x 10 seconden rust tot aan de volgende 300 meter.		
17-08	Interval	<u>Koppelloop-competitie deel 4</u>		
19-08	Duurloop	70 min.		
20-08	Uitlopen	45 min.		
22-08	Interval	400 mtr. (10) 200 mtr. (10) N.B.: Net van vakantie terug..??...dan 400 (8) 200 (8)		
24-08	Interval	8-4-2 min (2x).		
26-08	Trimloop	Polderloop 5 km. Onder Ons.		
27-08	Uitlopen	45 min.		
29-08	Interval	12-10-6-4 min.		
31-08	Interval	300 mtr. (12 a 15 x)		
02-09	Duurloop	Uitbouwen tot max. 90 min.		
03-09	Uitlopen	45 min.		
05-09	Interval	<u>Koppelloop-competitie Finale...!!!</u>		

Ook dit jaar weer een Koppelloop competitie. (5 edities).

Om in de eindstand te komen moet je minimaal 3 x meedoen (je beste 3 resultaten tellen).

Voor in de agenda:

9 September: Oostland halve marathon Pijnacker.