

Schema groep 3 - Februari t/m April 2018

Doelen:

18 april:

Er wordt in dit schema hoog ingezet op de Koplopers Klassen Cup van 18 april. Hier zal echt specifiek naar toe getraind worden.

11 maart

City Pier City loop 10 / 21 km.

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 ^e 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	Koppelloop	