

Schema groep 3

Februari t/m Mei 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	CPC 10 / 21 km		
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	Piramidelooop 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	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 (<i>info Kees of Marjolijn</i>)		
04-06	Uitlopen	45 min.		
06-06	Interval	400-300-200 (6 series)		
08-06	Interval	800-400 (4 series)		
10-06				
11-06				
13-06	Interval	Strandtraining Kijkduin...		
15-06	Interval	... Na afloop de jaarlijkse Koplopers BBQ en tevens prijsuitreiking KKC.		
17-06				
18-06				
20-06		De jaarlijkse 1 km op de baan....!!!!		
22-06				
24-06				
25-06				
27-06		<i>Koppelloop-competitie deel 2</i>		
29-06				
01-07				
02-07				

04-07				
06-07				
08-07				
09-07				
11-07				
13-07				
15-07				
16-07				
18-07		<i>Koppelloop-competitie deel 3</i>		
20-07				
22-07				
23-07				
25-07				
27-07				
29-07				
30-07				

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).