

## GROEP 4

## TRAININGSSCHEMA 2021 WEEK 36 TOT EN MET WEEK 52

week 36	woe	8-sep 2'-8'-2'-8'-2'-8'-2' hm	dp 2 minuten
	vr	10-sep 8x400 meter 10 km	dp 200 meter
	zo	12-sep Kopjesloop 10 km	
week 37	woe	15-sep 2x1000/1x500/2x1000/1x500 hm	dp 400 meter
	vr	17-sep 20"+ 6x100 en 2x 400 hm/*	dp4'/200mtr
	zo	19-sep 12 kilometer	
week 38	woe	22-sep 2x 1200 hm/4x400 10km/2x1200 hm	dp 600/200 mtr
	vr	24-sep 3 x 800 3x 600 en 2 x 400	dp 400/300/200 mtr
	zo	26-sep 14 kilometer	
week 39	woe	29-sep 10'/6x100/10'/2x200 hm/*	dp 4'/200mtr
	vr	1-okt 5x800/5x100 hm/*	dp 400/100mtr
	zo	3-okt 16 kilometer	
week 40	woe	6-okt 8x5' hm	dp 2 minuten
	vr	8-okt 9x400 10km	dp 200 mtr
	zo	10-okt 15 kilometer	
week 41	woe	13-okt 2x12'/4x100/2x12' hm/*	dp 500/100
	vr	15-okt 1'-2'-3'-4'-5'-6'-5'-4'-3'-2'-1' hm	dp 2 minuten
	zo	17-okt 18 kilometer	
week 42	woe	20-okt 3x15 minuten	dp 500mtr
	vr	22-okt 12x2' 10 km	dp2'
		24-okt 14 kilometer	
week 43	woe	27-okt 6x 5' hm	dp 2'
	vr	29-okt 200/400/600/800/600/400/200 10km	helpt van de tijd

	zo	31-okt droomtijdloop	
week 44	woe	3-nov 5x5' hm	dp 400
	vr	5-nov 5 x 400 en 5 x 200 10km/5km	dp200
	zo	7-nov 12 kilometer	
week 45	woe	10-nov fartlek	
	vr	12-nov 20'/6x100/2x200	dp 3'/100
	zo	14-nov kopjesloop 10 kilometer	
week 46	wo	17-nov 5x800/5x100 hm/*	dp 400/100
	vr	19-nov 12x 2' 10km	dp2 minuten
	zo	21-nov 12 kilometer	
week 47	wo	24-nov 3x2000	dp 500 meter
	vr	26-nov 10x300 5km	dp 300 meter
	zo	28-nov 14 kilometer	
week 48	wo	1-dec 6x5' hm	dp 2 minuten
	vr	3-dec fartlek	
	zo	5-dec 12 kilometer	
week 49	wo	8-dec 8x600 10 km	dp 300 meter
	vr	10-dec 20'/600x100/2x200	dp 3 minuten 200 mtr
	zo	12-dec kopjesloop 10 kilometer	
week 50	wo	15-dec 3x10' hm	dp3 minuten
	vr	17-dec 5x400/5x200 10km/5km	dp 200 meter
	zo	19-dec 15 kilometer	
week 51	wo	22-dec 5x 1000 meter hm	dp 400 meter
	vr	24-dec geen training	
	zo	26-dec 12 kilometer	

week52	wo	29-dec 7x4' hm	dp 2 minuten
	vr	31-dec geen training	
	zo	2-jan oliebollencross	

Staan er 100 en 200 meters en 30' met een \* in het schema dan is de bedoeling dat je die zo hard loopt dat je niet hoeft te werken en netjes blijft lopen.

Ik heb de tempo's die gelopen moeten worden erbij gezet voor degene die dit gebruiken.

