

DE KOPLOPERS, GROEP 4

Vanaf woensdag 16 mei 2018

(jw)

Week datum wo	woensdag	vrijdag	zondag	maandag
20 16-mei-18	6x 1.000 meter, p. 200 meter 15 km tempo	3 series 1-2-1-2-3 min p. 1 min, sp. 3 min wisselend tempo	8 km rustige duurloop	30 min herstelloop
21 23-mei-18	2 series 2-4-6-4-2 minuten p. 1-2-2-2 min, sp. 3 min wisselend tempo	4x 800 meter, p. 200 meter 4x 400 meter, p. 200 meter 15 en 10 km tempo	10 km rustige duurloop	35 min herstelloop
22 30-mei-18	6x 600 meter, p. 200 meter 4x 100 meter, p. 100 meter 10 en 3 km tempo	4x 10 minuten p. 3 minuten halve marathon tempo	12 km rustige duurloop	40 min herstelloop
23 6-jun-18	2-4-6-8-10-12 minuten p. 2-2-2-2-4 minuten wisselend tempo	5x 3 min, 5x 2 min, 5x 1 min p. 1 min, sp. 3 min 10-5 km tempo	14 km rustige duurloop of KOPJESLOOP	45 min herstelloop
24 13-jun-18	20x 200 meter, p. 100 meter 5 km tempo	4x 7 min, p. 2 min 10-15 km temp BBQ Koplopers	10 km rustige duurloop	30 min herstelloop
25 20-jun-18	wedstrijd 1 km op de baan aanvang 19.15 baan AV40	2 series 400-800-1200 meter p. 200 m, sp. 400 m wisselend tempo	12 km rustige duurloop	40 min herstelloop
26 27-jun-18	4 series (400-200-100 meter) p. 200 m, sp. 300 m rond 5 km tempo	12x 300 meter p. 200 m 5 km tempo	14 km rustige duurloop	45 min herstelloop
27 4-jul-18	2x 1200 meter, p. 400 m 10x 400 meter, p. 200 m 15 en 5 km tempo	15-12-9-6-3 minuten p. 3 minuten wisselend tempo	8 km rustige duurloop	30 min herstelloop
28 11-jul-18	5 series 2-4 minuten p. 2 min, sp. 2 min 5 en 10 km tempo	2x 800 m, 3x 600 m, 4x 400 m p. 200 m 5-10 km tempo	10 km rustige duurloop	35 min herstelloop
29 18-jul-18	12x 400 meter p. 200 m 5 km tempo	5x 1000 meter p. 300 m 15 km tempo	12 km rustige duurloop	40 min herstelloop