

DE KOPLOPERS, GROEP 4

Vanaf woensdag 18 oktober 2017

(jw)

Week datum wo	woensdag	vrijdag	zondag	maandag
42 18-okt-17	2x 1-3-5-5-3-1 min pauze 1-1-2-1 min, sp. 3 min 5-10-15 km tempo	8x 3 min p. 2 min 10 km tempo	14 km rustige duurloop	45 min herstelloop
43 25-okt-17	2x 4 min, 3x 8 min, 2x 4 min p. 2 min (na 4 min) of p. 3 min wisselend tempo	8x 600 meter p. 200 meter, 10 km tempo Feestavond Koplopers	16 km rustige duurloop	45 min herstelloop
44 1-nov-17	4 series 2x 400 m p. 100 m, sp. 400 m 5 kilometer tempo	3x 2500 m p. 500 m 10 km tempo met variatie	10 km rustige duurloop	35 min herstelloop
45 8-nov-17	climaxloop 3x 15 min p. 3 min langzaam versnellen	6x 1000 m met heuvels p. 400 m 10 km tempo	12 km rustige duurloop	40 min herstelloop
46 15-nov-17	10x4 min p.2 min 15 km tempo	2x600, 3x400, 5x200 meter p. 200-200-100 rond 5 km tempo	14 km rustige duurloop	45 min herstelloop
47 22-nov-17	15x 300 m p. 200 m 5 kilometer tempo	2-4-6-8-10 min p. 2 min wisselend tempo	16 km rustige duurloop	45 min herstelloop
48 29-nov-17	4x 9 minuten, p. 3 min marathon tempo Sinterklaasviering	1-3-5-7-9-9-7-5-3-1 p. 1-2-2-2-3-3-2-2-2 min wisselend tempo	10 km rustige duurloop	30 min herstelloop
49 6-dec-17	heuveltraining ca. 12x 300 m p. 300 m	2x8, 3x4, 4x2 en 4x1 min p. 2-2-1-1 min 5-10 km tempo	12 km rustige duurloop	40 min herstelloop
50 13-dec-17	2 series (2-4-6-8) min p. 2 min, sp. 4 min wisselend tempo	2 series (1-2-3-4) min p. 1 min, sp. 3 min wisselend tempo	14 km rustige duurloop	30 min herstelloop