

Groep 4 Sept Dec 2018

Week	Maandag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
37	10-Sep	16-Sep			3X1km (AD), 5x400 (10k)		6 min-12 min - 6 min, 2 x100m		Duurloop 45'
38	17-Sep	23-Sep			2'-4'-8'-8'-4'-2' (2' en 4' 10k, 8' AD) 2 min dp		Heuveltraining: 9x300m, 300m dp		Duurloop 50'
39	24-Sep	30-Sep			Fartlek 45'		2x(20 min DL2 - 3 min dp)		Duurloop 55'
40	1-Oct	7-Oct			6x800 AD (400dp), 2x200 3K (200 dp)		Heuveltraining: 8x400m, 400m dp		Duurloop 60'
41	8-Oct	14-Oct			Fartlek 50'		10 min DL1, 20 min DL2, 10 min AD		Duurloop 55'
42	15-Oct	21-Oct			2km AD, 3x(800 10K -400 5K)		Heuveltraining: 8x400m, 400m dp		Duurloop 60'
43	22-Oct	28-Oct			5X200 5K (2' dp) (heuvel), 3x1K AD, 2x800 (10k)		10 min DL1, 10 DL2, 20 AD		Duurloop 70' of strandtraining
44	29-Oct	4-Nov			10x(2' 10k - 1' rustig)		8x400m, 200m dp		Duurloop 80'
45	5-Nov	11-Nov			6x(400 10k 400 AD - 400 dp) + 4x200m 5K		5x(400m rustig, 1 km AD)		Duurloop 70' of strandtraining
46	12-Nov	18-Nov			3x(1k AD, 1k 10k - dp 400)		5x(300m rustig, 1200m AD)		Duurloop 80'
47	19-Nov	25-Nov			2km 10k, 2km AD, 2km 10k - 400 dp		20 min HM, heuveltraining 10 x 200		Duurloop 90' of strandtraining
48	26-Nov	2-Dec			20' AD, 20x(1' 10k+ 1' rustig)		Fartlek		Duurloop 60' of cross van Hague Road Runners
49	3-Dec	9-Dec			5x1km 10k, 4x200 (3K)		WDL 2x(1km DL1-1km DL2-1km 10K)		Duurloop 45' of strandtraining
50	10-Dec	16-Dec			6x1km 10k		4 x 10' AD, 400m dp		Duurloop 70' of cross Sparta
51	17-Dec	23-Dec			16x(2' 10k - 1' rustig)		Fartlek		Duurloop 60' of strandtraining
52	24-Dec	30-Dec			Geen training		Fartlek		Oliebollencross De Koplopers
1	31-Dec	6-Jan						Haag Atletiek oliebollencross	