



TRAININGSSCHEMA GROEP 5

WEEK 1 t/m 13

Tineke Bos tel 015 3694710
bosdekoning@hotmail.com

3-1-2018	5-1-2018	
Treintje 4 x 10 min pauze 2 min	8x2 min, (10km) ip 2min 4x200m (5km) ip 100m	4x3km AD+20 ip 200m LG trainngen
10-1-2018	12-1-2018	
2 series van: 5-4-3-2-1 min daarna 4x100m. pauze halve tijd	10x300m (10km) ip 200m	12km tempoloop
17-1-2018	19-1-2018	
4x10min. Wisseltempo 2x 1min snel/1min langzaam 2 min snel/2 min langzaam	5x6 minuten HP 2 min 4x30 sec hp 30 sec	4x3km ip 200m
24-1-2018	26-1-2018	
2x5 min 10 km tempo 2x8 min (rurstiger) 2x5 min 10km temp pauze 2 min	10 min. Tempoloop 5x2 min (10km) ip 2 min 5x1 min (10km) ip 2 min 5x30 sec (5km) ip 30 sec.	10-15 km rustige duurloop
31-1-2018	2-2-2018	
6x200m DP 200m SP: 1x 1000m rustig duurloopje 6x200m DP 200m	10x2 min hp 2 min 4x 1 min. Hp 1min	12-18 km rustige duurloop
7-2-2018	9-2-2018	
5x (2- 2- 2- 2- 2min) rustig beginnen en steeds iets sneller	15x 200m (5km) ip 200m	12 km rustige duurloop
14-2-2018	16-2-2018	
10 min rustige duurloop 8x300m IP 200 m	3x4 min. IP 2 min 2x3 min. IP 2 min 3x2 min IP 1 min 6x200m IP 200m	60 min. Duurloop
21-2-2018	23-2-2018	
om de beurt nieuwe looper voorop deze loopt 40sec zo hard mogelijk en andere mogen er niet voorbij. DP = 1min	2x6 min hp 2 min. 2x(5x60m) heuvelsprint IP2min. SP 10 minuten	70 min duurloop

28-2-2018	2-3-2018	
4x (3-2-1 min) wisseltempo IP 2-1-1 min SP 3 min	3x5min (15km) 3x4 min(15km) 3x3 min (10km) ip 2 min	75 min duurloop
7-3-2018	9-3-2018	
heuveltraining of ????	10 min. Tempoloop 5x2 min (10km) ip 2 min 5x1 min (10km) ip 2 min 5x30 sec (5km) ip 30 sec.	12-18 km duurloop
14-3-2018	16-3-2018	
8x2 min, (10km) ip 2min 4x1 min (5km) ip 30 sec	2x5min, 2x3 min. IP 2 miin. 2x200m, 2x3 min 2x5 min IP 2min.	4 x 3 km IP 2min.
21-3-2018	23-3-2018	
5 x 800 meter DP = 400 meter	4 series van 3-2-1 min wisseltempo steeds harder. IP 2-1-1 min SP 3 min	12-15km duurloop
28-3-2018	30-3-2018	
10x2 min ip 2 min 4x 1 min. ip 1min	10 min rustige duurloop 8x300m IP 200m	3 x 4km IP 2min.

