



# TRAININGSSCHEMA GROEP 5

week 37-52

<b>10 oktober 2018</b>	<b>12 oktober 2018</b>	<b>BIJZONDERHEDEN</b>
interval kort 2 series van 5-4-3-2-1- min DP - 1 min SDP - 2 min	10 min DL 1 20 min DL 2 10 min AD	Duurloop 50'  Kopjesloop
<b>17 oktober 2018</b>	<b>19 oktober 2018</b>	
6 * 1000 meter  pauze 200 meter/1 min DL 2 / DL 2	heuveltraining 8* 400 m DP400 m	<b>Duurloop 60'</b>  Amsterdam marathon
<b>24 oktober 2018</b>	<b>26 oktober 2018</b>	
minutenloop 4 * 4 min DP - 2min 4* 2 min DP - 1 min 2 * 1 min DP -30 sec	10 min DL1 10 min DL2 20 min AD	Duurloop 70'
<b>31 oktober 2018</b>	<b>2 november 2018</b>	
interval kort 4 * 4 min 4 * 3 min 4 * 2 min DP 1 min	8* 400 m  DP 200 m	Berenloop  Duurloop 80'
<b>7 november 2018</b>	<b>9 november 2018</b>	
interval kort 16 * 200 m Pauze 200 m	5*(400 m rustig, 1 km AD)	Duurloop 70'  Kopjesloop
<b>14 november 2018</b>	<b>16 november 2018</b>	
8* 2 min, (10km) ip 2min 4* 1 min (5km) ip 30 sec	5*(300 m rustig, 1200 m AD)	Duurloop 80'
<b>21 november 2018</b>	<b>23 november 2018</b>	
6* 5 min waarvan laatste 2 min snel  DP 2 min	20 min HM, Heuveltraining 10* 200	Duurloop 90'
<b>28 november 2018</b>	<b>30 november 2018</b>	
Halve pyramide 2 * ( 2 - 4 - 6- 8 min ) DP 1 min SDP 3 min	Fartlek	Duurloop 60'
<b>5 december 2018</b>	<b>7 december 2018</b>	
dobbelsteenloop	WDL 2*(1 km DL1- 1 km DL2-1km 10 K)	duurloop 45' Kopjesloop
<b>12 december 2018</b>	<b>14 december 2018</b>	
om de beurt nieuwe looper voorop deze loopt 40sec zo hard mogelijk en andere mogen er niet voorbij. DP = 1min	4* 10'AD,  DP 400 m	duurloop 70'

<b>19 december 2018</b>	<b>21 december 2018</b>	
5 * 800 meter DP = 400 meter	Fartlek	duurloop 60'
<b>26 december 2018</b>	<b>28 december 2018</b>	
GEEN TRAINING	Fartlek	oliebollen cross