



TRAININGSSCHEMA GROEP 5

WEEK 14 t/m 21

Tineke Bos tel 015 3694710
bosdekonig@hotmail.com

06/04/2022	08/04/2022	
fartlek marathon lopers rustige 5 km	14x 2 min DP 1 min rust voor de marathonlopers	Marathon Rotterdam (10) 40 min met 1 x 5 min DL2
13/04/2022	15/04/2022	
Pyramide loop 2 - 4 - 6 - 8 - 8 - 6 - 4 - 2 min DP 1 min marathon lopers rust	5x (3-2-1-min) DP 1 min SP 2 min	(10) 45 min
20/04/2022	22/04/2022	
KKC	9 min heen 8 min terug (afstand zelfde) 7 min heen 6 min terug 5 min heen 4 min terug 3 min heen 2 min terug optie DP 2 min	(10) 50 min 3x 5 min DL2
27/05/2022	29/05/2022	
Koningsdag geen training	7-5-2-5-7 min DP 1min	(10) 50 min 1x15 min DL2
03/06/2022	05/06/2022	
2000m, 1000m, 2000m DP 3 min	Halve pyramide 2 x (2 - 4 - 6- 8 min) DP 1 min SDP 3 min	Kopjesloop (10) 55 min
10/06/2022	12/06/2022	
1 x 6 min DP 2 min 1 x 12 min DP 4 min 1 x 6 min DP 2 min tempo 27-29-33 sec/100m	5 x (400-100-400m) DP 100 m SDP 200m	(10) 60 min 2 x 10 min DL2
17/06/2022	19/06/2022	
8 x 5 min DP 2 min Pittig	10 x 200 m 2 x 400 m DP 100m	(10) 40 min DL1
24/06/2022	26/06/2022	
48 min rustige duurloop om en om zonder pauze 3 min rustig 3 min iets versnellen GTL vrij	1-2-3-4-5-4-3-2-1 min DP 1 min	26-5 GTL