



TRAININGSSCHEMA GROEP 5

WEEK t/m

Tineke Bos tel 015 3694710
bosdekoning@hotmail.com

2-1-2019	4-1-2019	
Pyramideloop 2x 1-2-3-4-3-2-1 min DP 1min SDP = 2 min.	4 x 10 min DP 2 min 10 min rustig lopen 10 min 1 min langzaam/snel 10 min 2 min langzaam/snel 10 min 1 min langzaam/snel	Lekkergelopen of duurloop 15 km (10) 40 min
9-1-2019	11-1-2019	
8 x 4 min DP 2 min Nieuwjaarsreceptie na de training	Wisseltempo 6x 2min.dribbelen 2min.duurlooptempo 4min.pittig tempo SP = 2 min.	Kopjesloop Lekkergelopen of Duurloop 18 km (10) 40 min met 1 x 5 min DL2
16-1-2019	18-1-2019	
2x 5 min. DP = 2 min. 2x 4 min. DP = 2 min. 2x 3 min. DP = 2 min. steeds sneller	2x (5x 400m) DP 100 m SDP 300 m 2 de serie 2 sec/100 m sneller	Lekkergelopen of duurloop 18 km (10) 45 min
23-1-2019	25-1-2019	
Wisseltempo 10-12x 1 min. dribbelen 2 min. duurlooptempo 2 min. pittig / snel	6x 400 m 3x 1000 m 1x 600 m DP 400 m	Lekkergelopen of Duurloop 12 km (10) 50 min 3x 5 min DL2
30-1-2019	1-2-2019	
5 x (300-100-200-100-200m) DP 2 min	Climaxloop 2 of 3 groepen lopen 2x 20 min. DP 4 min tempo wordt door de groep bepaald	Lekkergelopen of Duurloop 16 km (10) 35 min
6-2-2019	8-2-2019	
5x(2-2-2-2-2min)	16 x 200 m DP 200 m	Kopjesloop/Schoolr Duurloop 18 km (10) 50 min 1x15 min DL2
13-2-2019	15-2-2019	
10 x 400 m DP 200 m	3 x 2000m 1 x 1000 m DP 2 min	Lekkergelopen of Duurloop 21 km DL1 (10) 55 min
20-2-2019	22-2-2019	
4x 4 min 4x 2 min DP 2 min	15 x 200 m DP 200 m	Lekkergelopen of duurloop 18 km (10) 60 min 2 x 10 min DL2
27-2-2019	1-3-2019	
intensieve interval 5x (300-100-200-100-200m) DP 2 min	2 x 4000m DP = 4 min. in 5 km tempo	Lekkergelopen of duurloop 12 km (10) 40 min DL1

6-3-2019	8-3-2019	
Vorbereiding CPC 5x 1000 meter DP 300 meter DL 1	rust voor CPC lopers !!!! Pyramide 2-2-6-6-2-2 min DP 1 min/ 2 min	Kopjesloop/CPC Den Haag
13-3-2019	15-3-2019	
4x 10 min DL1/DL2	3 x (6-4-2) min DP 1 min SP 2 min	Lekkergelopen of Rust of rustig uitlopen
20-3-2019	22-3-2019	
2x 1200 m DP 600 m Heuveltraining ijsmeester tunnel 10 x 100 m DP 100 m	Interval steeds 1 sec sneller 1x 800 m DP = 400 m 2x 600 m DP = 300 m 3x 400 m DP = 200 m 4x 200 m DP = 100 m	Lekkergelopen of Duurloop 10 km
27-3-2019	29-3-2019	
5-10-2 min (2 series) DP 2 min SDP 3 min Lenteviering na de training	Wisseltempo 6x 2min.dribbelen 2min.duurlooptempo 4min.pittig tempo SDP 4 min.	Lekkergelopen of Duurloop 12 km

