



TRAININGSSCHEMA GROEP 5

WEEK 31 t/m 38 2017

Tineke Bos tel 015 3694710
bosdekoning@hotmail.com

2-8-2017	4-8-2017	
Uit lopen in andere omgeving Ronde langs de Rotte/Zevenhuizerplas	3 series van 6x 2min IP = 1 min SP = 4 min	
9-8-2017	11-8-2017	
5 x (600-400-200 meter) DP = 200 meter SDP = 300 meter	12 x 300 meter IP = 2 min	12 aug Bradelier loop
16-8-2017	18-8-2017	
5 x 800 meter DP = 400 meter	9 x 4 minuten IP = 2 min eventueel uit lopen met beide groepen	
23-8-2017	25-8-2017	
10 x 300 meter DP = 200 meter 1km baanwedstrijd AV 40 baan	Pyramidelooop. 11-9-7-5-3-1 min IP 3/3/3/2/2 min	
30-8-2017	1-9-2017	
5x (2- 2- 2- 2- 2min) rustig beginnen en steeds iets sneller	6x 4 minuten/ IP = 2min 6x2 minuten /IP = 1 min	
6-9-2017	8-9-2017	
om de beurt nieuwe loper voorop deze loopt 40 sec zo hard mogelijk en andere mogen er niet voorbij. DP = 1min	dobbelsteenloop en/of heuveltraining	10 sept Kopjesloop Bedrijvenloop
13-9-2017	15-9-2017	
48 min rustige duurloop om en om zonder pauze 3 min rustig 3 min iets versnellen LEDENVERGADERING na de training	Climaxloop met DP 3 min 2 of 3 groepen lopen ongeveer 2x15 min. Begin met rustig tempo, de achterste loper haalt langzaam in en gaat in een iets sneller tempo op kop lopen.	

