

DE KOPLOPERS, GROEP 6

Vanaf 2 januari t/m 31 maart 2019

Week	datum woensdag	woensdag	vrijdag	zondag
1	2-jan-19	2x6min, 2x4 min. hp telkens 2 miin. 2x200m, 2x2 min 2x3 min: hp 2 min.	8x3 min (10km) hp 2min 4x200m (5km) ip 200m	1 uur rustige duurloop
2	9-jan-19	2 series van: 1x5 min, 1x4 min. 1x3 min. 1x2 hp 2min, 4x30 sec hp 1 min aaneensluitend	10x300m (10km) hp 300m	65 minuten rustige duurloop of Kopjesloop 5 km
3	16-jan-19	4x10min. Wisseltempo (1min 10km tempo, 1 min lanzamer) HP 2 minuten	5x6 min hp 3 min 4x100m hp 100m	70 minuten rustige duurloop
4	23-jan-19	2x4 min 10 km tempo 2x8 min (rurstiger) 2x4 min 10km temp HP telkens 2 minuten	10 min. Tempoloop 5x2 min (10km) ip 2 min 5x1 min (10km) ip 2 min 5x30 sec (5km) ip 30 sec.	75 minuten rustige duurloop
5	30-jan-19	5x200m HP 200m Seriepauze 6 minuten 5x200m HP 200m	8 x500m (15km) hp 200	4x 2000 meter DI1 hp 200m dribbelen
6	6-feb-19	2x8min (15km) HP 2 min 2x 6 min (10km) HP 2 min 3x1 min (5m) HP 1 min 5x30 sec, HP 30 sec.	15x 200m (5km) ip 200m	65 minuten rustige duurloop
7	13-feb-19	10 min rustige duurloop 8x300m HP 200m	2x4 min hp 2 min 3x3 min hp 2 min 4x2 min hp 2 min 4x200m HP 200m	70 minuten rustige duurloop of Kopjesloop 5 km
8	20-feb-19	5 series van: 2x400m HP 100m SP 300 m	10 min. Tempoloop 5x2 min (10km) ip 2 min 5x1 min (10km) ip 2 min 5x30 sec (5km) ip 30 sec.	4x2200 meter DI1 hp 300m dribbelen
9	27-feb-19	4 series van 3-2-1 min wisseltempo steeds harder. HP 2-1-3 (3 minuten is seriepauze)	2x5min (15km) hp 2 min 3x4 min(15km) hp 2 min 4x3 min (10km) hp 2min	70 minuten rustige duurloop
10	6-mrt-19	2x6 min hp 2 min 3x200m hp 100m 4x3 min hp 1min 2x6 min hp 2 min	2 series van: 1x5 min, 1x4 min. 1x3 min. 1x2 hp 2min, 4x30 sec hp 1min aaneensluitend	75 minuten rustige duurloop
11	13-mrt-19	10 min. Tempoloop 5x2 min (10km) ip 2 min 5x1 min (10km) ip 2 min 5x30 sec (5km) ip 30 sec.	5 series van: 2x400m HP 100m SP 300 m	80 minuten rustige duurloop of Kopjesloop 10 km
12	20-mrt-19	4x10min. Wisseltempo (1min 10km tempo, 1 min lanzamer) HP 2 minuten	2x6min, 2x4 min. hp telkens 2 miin. 2x200m, 2x2 min 2x3 min: hp 2 min.	4x2500 meter DL1 hp 500 meter dribbelen
13	27-mrt-19	10 min rustige duurloop 8x300m HP 200m	4 series van 3-2-1 min wisseltempo steeds harder. HP 2-1-3 (3 minuten is seriepauze)	70 minuten rustige duurloop

Toelichting:

Als je in het weekend een wedstrijd hebt gepland, pas je training op vrijdag ervoor dan aan en op woensdag erna
Vragen, suggesties, opmerkingen: laat het me weten!

hp	herstel pauze
sp.	seriepauze
min	minuten
m	meters
km	kilometer
wvb	wedstrijd-voorbereiding