

Trainingsschema Groep 8 AV De Koplopers Nr. 1

2019	Woensdag	Vrijdag	Zondag
1-jan tm 6-jan	3 x 4 minuten / 3 x 3 minuten 3 x 2 minuten / 3 x 1 minuut 5 x 30 seconden	12 x 2 minuten, als rust steeds 1 minuut dribbelen	Strandtraining
7-jan tm 13-jan	6 x 500 meter / 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden Nieuwjaarsreceptie na de training	10 x 300 meter	Kopjesloop tevens 1 v/d 4 loop
14-jan tm 20-jan	6 x 2 minuten 1,5 kilometer wedstrijdtempo 4 x 2 minuten	5 x 500 meter 5 x 300 meter	
21-jan tm 27-jan	4 x 3 minuten 2 kilometer wedstrijdtempo 2 x 3 minuten	4 x 2 minuten 2 x 4 minuten 4 x 2 minuten	
28-jan tm 3-feb	Wisseltempoloop: 10 min.tempo 36 sec. per 100 mtr/ 2x5 min. 33 sec. / 5x400 mtr 30 sec.	3 x 1000 meter 5 x 200 meter	Strandtraining
4-feb tm 10-feb	Tempoloop: 3 x 500 meter / 3 x 400 meter 5 x 100 meter	Minutenloop: 4 series van 1-2-3- minuten	Kopjesloop
11-feb tm 17-feb	2 x 1000 meter 3 x 6 minuten	7 x 400 meter	
18-feb tm 24-feb	5 series van ieder 3 - 2 - 1 minuten	3 x 500 meter 5 x 300 meter 10 x 30 seconden	
25-feb tm 3-mrt	6 x 500 meter 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden	Omgekeerde piramidereeks: 4-3-2-1-1-2-3-4 minuten	Strandtraining
4-mrt tm 10-mrt	4 x 2 minuten / 1 x 10 minuten 4 x 2 minuten 10 x 30 seconden	6 x 200 meter 6 minuten eigen tempo 6 x 400 meter	

Gelezen in Runner's World:

Elke hardlooptraining telt: er zijn geen slechte kilometers. Natuurlijk, als je flink geblesseerd bent,

of zo ziek dat je je veel rotter voelt na het hardlopen dan ervoor, dan kun je beter op de bank blijven zitten. In alle andere gevallen: ga lopen, want je wordt er beter van. Zelfs als je denkt dat een training je fitheid niet verbetert, geeft het je andere voordelen. Het stimuleert de doorbloeding van de spieren, het maakt je geest vrij, het haalt je weg van de computer, je verbrandt calorieën, je bent even lekker buiten, je brengt tijd door met je loopmaatjes, je houdt het trainingsritme erin, enzovoorts, enzovoorts.