

## Trainingschema Groep 8 AV De Koplopers Nr. 4

[cees.van.velzen@caiway.nl](mailto:cees.van.velzen@caiway.nl)

2018	Woensdag	Vrijdag	Zondag
30-jul tm 5-aug	5 x 400 meter 10 x 30 seconden 5 x 2 minuten	2 x 2000 meter 400 mrt wisseltempo	Strandtraining
6-aug tm 12-aug	5 x 400 meter 1 x 5 minuten eigen tempo 5 x 2 minuten	Interval: 4 - 6 -4-6-4- minuten	
13-aug tm 19-aug	1,5 kilometer in wedstrijdtempo daarna 6 x 3 minuten	6 x 5 minuten	
20-aug tm 26-aug	2 km in wedstrijdtempo daarna 10 x 2 minuten interval	6 x 400 meter 6 x 2 minuten	
27-aug tm 2-sep	6 x 500 meter 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden	4 x 2 minuten 4 x 4 minuten 4 x 2 minuten	Strandtraining
3-sep tm 9-sep	2 x 4 minuten 2 x 3 minuten 2 x 2 minuten / 2 x 1 minuut	4 series van ieder: 400-300-200-100 meter (geen tijdsopdracht)	Kopjesloop
10-sep tm 16-sep	Vaartspel	10 x 400 meter	
17-sep tm 23-sep	5 series van ieder 2,5 / 2 en 1,5 minuten	6 x 500 meter 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden	
24-sep tm 30-sep	4 x 400 meter / 5 x 30 seconden 4 x 4 minuten / 5 x 30 seconden	Minutenloop: 4 series van ieder 1-2-3 minuten	
1-okt tm 7-okt	Rondje Pijnacker: 5 x 400 meter / 2 x 6 minuten 4 x 3 minuten	4 x 400 meter 4 x 300 meter 4 x 200 meter	Strandtraining