

Trainingsschema Groep 8 AV De Koplopers Nr. 5

2018	Woensdag	Vrijdag	Zondag
8-okt tm 14-okt	minutenloop: 2 x 4 / 2 x 3 / 2 x 2 en 2 x 1 minuten.	4 x 400 meter 4 x 2 minuten	
15-okt tm 21-okt	Piramideloop: 1-2-4-6-4-2-1 minuut	4 series van ieder 2 - 1,5 - 1minuut	
22-okt tm 28-okt	minutenloop: 4 x 2 / 2 x 4 / 4 x 2 minuten	Feestavond Koplopers georganiseerd door groep 8 Voor ons geen training	
29-okt tm 4-nov	3x800 meter en 4 x 400 meter: 1x800/2x400/1x800/2x400 en 1x800 meter	Piramideloop: 0,5/1/1,5/2/2,5/3/2,5/2/1,5 1/0,5 minuten	Strandtraining
5-nov tm 11-nov	5 x 400 meter 5 x 2 minuten 10 x 30 seconden	Duurloopje met een paar versnellingen	Kopjesloop
12-nov tm 18-nov	10 min. duurlooptempo 5x30 sec. 10 min. estafetteloop 5 x 30 sec. 4 x 3 minuten	12 x 200 meter 12 x 100 meter	
19-nov tm 25-nov	6 x 500 meter 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden	5 x 800 meter	
26-nov tm 2-dec	5 x 400 meter 5 minuten eigen tempo 5 x 1 minuut	5 x 1000 meter	Strandtraining
3-dec tm 9-dec	5 x 3 minuten 5 x 2 minuten 5 x 1 minuut	1x1000 meter / 1x800 meter 1 x 600 meter / 2 x 400 meter en 4 x 200 meter	Kopjesloop
10-dec tm 16-dec	Rondje Pijnacker: 5 x 400 meter / 2 x 6 minuten 4 x 3 minuten	5 x 400 meter 5 x 2 minuten 10 x 30 seconden	
17-dec tm 23-dec	Duurloopje dwars door de binnenstad van Delft. Een lichtjestour	tempoloop: 5 x 400 meter / 5 x 200 meter en 5 x 100 meter	
24-dec tm 30 dec	Tweede Kerstdag: geen training	Duurloopje met een paar versnellingen	