

## Trainingsschema Groep 8

2017	Woensdag	Vrijdag	Zondag
31-jul tm 6-aug	5 x 400 meter 10 x 30 seconden 5 x 2 minuten	3 series van ieder 4-3-2-1 minuten	Strandtraining groep 8 op zondag 6 augustus
7-aug tm 13-aug	2 x 2 minuten 4 x 6 minuten 2 x 2 minuten	3 x 800 meter 3 x 4 minuten 5 x 30 seconden	
14-aug tm 20-aug	2 x 1000 meter 3 x 6 minuten	8 x 4 minuten	
21-aug tm 27-aug	6 x 500 meter / 5 x 30 seconden 3 x 3 minuten / 5 x 30 seconden <b>of 1 km. op de baan bij AV 40</b>	5 series van ieder 2,5 - 2 - 1,5 minuten	
28-aug tm 3-sep	Aflopende minutenreeks: 5-4,5-4-3,5-3-2,5-2-1,5-1-0,5 minuten	2 x 800 meter 4 x 5 minuten	Strandtraining groep 8 op zondag 3 september
4-sep tm 10-sep	6 x 400 meter 1 x 5 minuten eigen tempo 6 x 200 meter	Piramideloop: 2-3-4-5-6-5-4-3-2 minuten	Kopjesloop
11-sep tm 17-sep	3 series van ieder 4-3-2-1- minuten	2 km in wedstrijdtempo daarna 10 x 2 minuten interval	
18-sep tm 24-sep	5 x 200 meter 5 x 400 meter 2 x 3 minuten	1,5 km in wedstrijdtempo daarna 6 x 3 minuten	
25-sep tm 1-okt	1 x 5 minuten 15 x 1 minuut (3 series van 5) 1 x 5 minuten	2 x 30 sec. / 3 x 500 meter 2 x 30 sec. / 3 x 400 meter 2 x 30 sec. / 3 x 300 meter	Strandtraining groep 8 op zondag 1 oktober
2-okt tm 8-okt	3 series van ieder 600 - 500 - 400 meter	Minutenloop : 5 series van ieder 3-2-1 minuut	Kopjesloop
9-okt tm 15-okt	Rondje Pijnacker: 5 x 400 meter / 2 x 6 minuten 4 x 3 minuten	Duurloopje met een paar versnellingen	

Twee dagen om even in de gaten te houden:

**woensdag 9 augustus:** gratis blote-voeten-workshop voor Koplopers door Hans Verbeek. Kun je uitproberen hoe het voelt en legt hij uit waar het goed voor is. Aanvang 19.15 uur tot 20.30 uur vertrek bij Wippolder. Aanmelden [hans.justus14@gmail.com](mailto:hans.justus14@gmail.com) of op de lijst op het prikbord in de kantine.

**woensdag 23 augustus:** 1 kilometer op de baan voor alle Koplopers die deze afstand voluit op de baan willen ervaren. Aanvang 19.15 uur bij AV 40 Brasserskade in Delft Training voor de niet-kilometer lopers vindt normaal plaats bij Wippolder.

