

Trainingsprogramma Groep 8 AV De Koplopers Nr. 3

2018	Woensdag	Vrijdag	Zondag
21-mei tm 27-mei	Duurloopje met daarin een piramideloop van 0,5/1/1,5/2/ 1,5/1/0,5 minuut	5 x 500 meter 5 x 300 meter 5 x 100 meter	
28-mei tm 3-jun	3 x 3 minuten 2 x 5 minuten 3 x 3 minuten	10 x 300 meter DP 200 meter	Strandtraining
4-jun tm 10-jun	6 x 500 meter 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden	8 x 400 meter DP 200 meter Barbecue na de training	Kopjesloop
11-jun tm 17-jun	Vaartspel	15 x 1 minuut	
18-jun tm 24-jun	1 km. op de baan bij AV 40 of: omgekeerde piramidereeks 5-4-3-2-1-1-2-3-4-5 minuten	4 x 6 minuten 4 x 2 minuten	
25-jun tm 1-jul	4 x 400 meter / 5 x 30 seconden 6 x 4 minuten / 5 x 30 seconden	<u>Uit eten bij Alice in Berkel</u>	Strandtraining
2-jul tm 8-jul	5 x 400 meter 5 x 200 meter 2 x 3 minuten	5 x 500 meter 5 x 300 meter	
9-jul tm 15-jul	2 x 4 minuten 2 x 3 minuten 2 x 2 minuten / 2 x 1 minuut	10 x 300 meter	
16-jul tm 22-jul	6 x 400 meter 6 x 2 minuten	12 x 2 minuten 6 x 1 minuut	
23-jul tm 29-jul	5 x 1000 meter	Duurloopje	

Op **woensdag 20 juni** kun je weer de 1 kilometer op de baan lopen bij AV '40, Brasserskade in Delft
De warming up is om 19.15 uur en wordt verzorgd door Dick Lam.
Het startschot (waarschijnlijk in 3 sessies) is om 19.45 uur.
Schrijf je wel vooraf in, zie hiervoor de website van de Koplopers.

Let wel, het is geen verplichting, geheel vrijwillig en de training voor de niet-kilometer lopers vindt normaal plaats bij Wippolder. Zie schema.

Vrijdag 15 juni vindt de jaarlijkse barbecue van de Koplopers weer plaats na de training op het terrein van Wippolder of in de kantine als het weer niet zo goed is.

Op **vrijdag 29 juni** gaan we uit eten op de boerderij van Alice.