

Trainingschema groep 3: september tot en met december

|   | Trainingsvorm   | Afstanden / Locatie   | Tempo cq pauze   |
|---|---|---|--|
| <b>Week 38</b><br>Woensdag<br>22-sep-21 | Duurloop  | Rondje van, minimaal 3 km duurloop  | Loop het 2e rondje sneller dan het eerste rondje   |
| <b>Week 39</b><br>Maandag<br>27-sep-21  | Duurloop  | Daaleweg  | T1 om de 5 minuten, 1 minuut versnellen T3   |
| Woensdag<br>29-sep-21                   | Loopscholing /<br>Losmaakoefening                       |   | Korte tempo's 0:30 seconden, rust 0:30 seconden  |
| <b>Week 40</b><br>Maandag<br>4-okt-21   | 8 Loop  | Westerbouwte  | T1 - T2 - T3   |
| Woensdag<br>6-okt-21                    | Tempo's / Fartleg                                       | In minuten + 10 en 20 seconden  | Dribbel, T1, 2, 3, 4 en koppeltempo  |
| <b>Week 41</b><br>Maandag<br>11-okt-21  | Piramide loop   | Fietspad Veendam  | T1 - T2 - T3 + herstel   |
| Woensdag<br>13-okt-21                   | Oefenen juiste<br>armbeweging / storende<br>romprotatie | Koppels 3x om beurten T4 naar overkant,<br>rust, 3x om beurten naar overkant hinkelen,<br>rust, 3x om beurten pionnen aantikkend<br>naar de overkant. | Daarna idem, nu in estafette. Bootcamp, pionnen, 1= Dipping, 2= Push up, 3= Planking, 4= Jumpsquats en 5= Spiderman. 5x snelle groep: 1:30 min T3, 0:30 sec. Wandelen. Instagroep 1:30 min. Wandelen, 0:30 sec T3.   |
| <b>Week 42</b><br>Maandag<br>18-okt-21  | Duurloop  | Reiger  | T1 - T2  |
| Woensdag<br>20-okt-21                   | Inlopen 10 min en<br>Piramide loop                      | Piramide T3 2x(30 sec, 60 sec, 90 sec, 60 sec,<br>rust: 30 sec)   | Spel. Korte interval 2x (10 x 30 sec, rust 10 x 15 sec) uitlopen 10 minuten  |
| <b>Week 43</b><br>Maandag<br>25-okt-21  | Stokloop  | De Akkers   | Verschillende tempo's  |
| Woensdag<br>27-okt-21                   | Duurloop  | Training met "stofzuigen"   | Training met onderweg "stofzuigen" voor de achterblijvers, totdat de groep weer compleet is. Deze avond lopen we een aantal minuten met de Metronoom.  |
| <b>Week 44</b><br>Maandag<br>1-nov-21   | Duurloop  | Westerbouwte  | T2   |
| Woensdag<br>3-nov-21                    | Warming up met losmaak<br>oefeningen en<br>loopscholing |   | Sprinten om 2 "eerlijke" groepen te bepalen, gevolgd door parcours (op tijd, pionnen op 90 m., 75 m., 60 m., 45m., 30 m.) Daarna met oplopende snelheid.   |
| <b>Week 45</b><br>Maandag<br>8-nov-21   | Fartleg   | De Akkers   | T1 - T2 - T3 - T4 + Wandelen   |
| Woensdag<br>10-nov-21                   | Offroad training  |   | Trek je oud(st)e schoenen aan.   |
| <b>Week 46</b><br>Maandag<br>15-nov-21  | Duurloop  | Reiger / Fazant   | T1   |
| Woensdag<br>17-nov-21                   |   |   | Inlopen 10 min. Opstellen in het midden, 15 min. Kleine rondjes inlopen (bij pionnen blauw 20 tellen op 1 been, of geel 10x door de knieën en grond aantikken, of grijs 20x touwtje springen) / 10 min. Tempo-duur / 10 min. Interval / 10 min. Uitlopen (Cooling down = bij pionnen 10 tellen op 1 been.                                  |
| <b>Week 47</b><br>Maandag<br>22-nov     | 500 meter loop  | Fietspad Veendam  | 400 meter T1, laatste 100 meter T3   |
| Woensdag<br>24-nov                      | 2500 meter  |   | Testloop   |
| <b>Week 48</b><br>Maandag<br>29-nov-21  | Duurloop  | Westerbouwte  | T1 - T2 - T3 verschillende rondes ronde de Westerbouwte  |
| Woensdag<br>1-dec-21                    | Training met opdrachten                                 |   |  |
| <b>Week 49</b><br>Maandag<br>6-dec-21   | Piramide loop   | Westerbouwte  | T1 - T2 - T3 + herstel   |
| Woensdag<br>8-dec-21                    |   | Telkens 3 uitgezette rondjes lopen  | Op fluitsignaal: 10x kniehef, 10x uitvalpas, 10x loopsprong, 10x eenbenige skipping, 10x hinkelen. Van pion naar pion: Tripling, Kruispas, Skipping met steigerung   |
| <b>Week 50</b><br>Maandag<br>13-dec-21  | 5 km  | Reiger / Fazant   | Testloop   |
| Woensdag<br>15-dec-21                   | Bootcamp  | 1: Push ups met rondje rennen, Planking met rondje rennen, snelle dribbel op de plaats met rondje rennen.   | 2: 5x Jump Squats (gevolgd door heuvel op), ... met handen op de rug, ....met hand ondersteuning, ...met opgetrokken benen, ...met benen naast elkaar, ...met 6x draaien. 3: Koppel/tweetallen estafette (3x heuvel op) - met _0_ over de armen, 1x over de rug en 1x onder de buik dor, Cirkel oprukken (pyramide 1,2,3,4,5,6,5,4,3,2,1,) |
| <b>Week 51</b><br>Maandag<br>20-dec-21  | Stokloop  | De Akkers   | Verschillende tempo's  |
| Woensdag<br>22-dec-21                   | Duurloop  | Training met "stofzuigen"   | Training met onderweg "stofzuigen" voor de achterblijvers, totdat de groep weer compleet is. Deze avond lopen we een aantal minuten met de Metronoom.  |
| <b>Week 52</b><br>Maandag<br>27-dec-21  | Duurloop  | Westerbouwte  | T1 - T2  |
| Woensdag<br>29-dec-21                   | Tempo's Wandel  |   | Tempo's Wandel, 1, 2, 3 en 4 + Stokloop  |