

Trainingschema groep 1 en 2: Juli tot en met Run van Winschoten

	Trainingsvorm	Afstanden	Tempo cq pauze
Week 1 Maandag 5-jul-21	Duurtraining	4-4-4 min (4x)	DI 1 DI 2 DI 3
Woensdag 7-jul-21	Interval	300-300-600	Helft gelopen tijd rust
Week 2 Maandag 12-jul-21	Duurtraining	5-5-5 min (4x)	DI 1 DI 2 DI 3
Woensdag 14-jul-21	Interval	200-400-200-400-200-400	Helft gelopen tijd rust
Week 3 Maandag 19-jul-21	Duurtraining	30 minuten weg en sneller terug.	Heen DL 1 en terug DL 3
Woensdag 21-jul-21	Interval	600	Helft gelopen tijd rust
Week 4 Maandag 26-jul-21	Duurtraining	2-4-6-6-4-2-2-4-6-6-4-2-2-4-6	DI 1 DI 2 DI 3 DI 1 DI 2 DI 3 etc etc
Woensdag 28-jul-21	Interval	400	1e 200 m snel 2e 200 m sneller. Helft gelopen tijd rust
Week 5 Maandag 2-aug-21	Duurtraining	8-8-8 min (2 x)	DI 1 DI 2 DI 3
Woensdag 4-aug-21	Interval	800	Helft gelopen tijd rust
Week 6 Maandag 9-aug-21	Duurtraining	Heemtuin	
Woensdag 11-aug-21	Interval	500	Helft gelopen tijd rust
Week 7 Maandag 16-aug-21	Duurtraining	3-6-9-12-9-6-3	Alles DL 2 rust is steeds 2 minuten DL 1
Woensdag 18-aug-21	Interval	1000	Helft gelopen tijd is rust
Week 8 Maandag 23-aug-21	Duurtraining	1 minuut DL 3 - 1 minuut DL 1	1 uur lang afwisselend DL 3 en DL 1
Woensdag 25-aug-21	Interval	100 (300r) 200 (200r) 300 (100r) 400	Na volledige sessie rust
Week 9 Maandag 30-aug-21	Duurtraining	2 tallen elkaar tegemoet lopen	Duurloop 3 en Tempoduurloop
Woensdag 1-sep-21	Interval	1000-1500-2000	Helft gelopen tijd is rust
Week 10 Maandag 6-sep-21	Duurtraining	Fartlek	
Woensdag 8-sep-21	Interval	2 x snelle km in duurloop	Veel rust