

Trainingschema groep 1 en 2: september tot en met november

		Trainingsvorm	Afstanden	Tempo cq pauze
Week 1				
Maandag	13-sep-21	Interval	Loopscholing 1 x 2200 m snelle 200 meters	
Woensdag	15-sep-21	Duurtraining	Rustige duurloop + aantal versnellingen	
Week 2				
Maandag	20-sep-21	Interval	400 meters	extensief 1 minuut rust
Woensdag	22-sep-21	Duurtraining	4 x (4-4-4 min)	dl 1 dl 2 dl 3
Week 3				
Maandag	27-sep-21	Interval	600 meters	helpt gelopen tijd rust
Woensdag	29-sep-21	Duurtraining	2 series 1500 m	dl 2 dl 3
Week 4				
Maandag	4-okt-21	Interval	200-400-200-400 etc	
Woensdag	6-okt-21	Duurtraining	Half uur weg, sneller terug	
Week 5				
Maandag	11-okt-21	Interval	600 meters blokken van 200-200-200	
Woensdag	13-okt-21	Duurtraining	5 km loop	dl 3
Week 6				
Maandag	18-okt-21	Interval	Verschillende rondes Westerbouwte en grote ronde.	
Woensdag	20-okt-21	Duurtraining	2-4-6-8-10 ertussen 2 min rust	dl 3 dl 1
Week 7				
Maandag	25-okt-21	Interval	150 meters	20 seconden rust
Woensdag	27-okt-21	Duurtraining	Fartlek	
Week 8				
Maandag	1-nov-21	Interval	1200 meters	
Woensdag	3-nov-21	Duurtraining	Linieloop Golfaan 2 x 1 km en 1500 m	dl 3
Week 9				
Maandag	8-nov-21	Interval	500 meters	
Woensdag	10-nov-21	Duurtraining	2 rondes 4.5 km	dl 2 en dl 3
Week 10				
Maandag	15-nov-21	Interval	300 meters	
Woensdag	17-nov-21	Duurtraining	5-4-3-2-1-1-2-3-4-5	1 minuut rust
Week 11				
Maandag	22-nov	Interval	400 meters	
Woensdag	24-nov	Duurtraining	100(300)200(200)300(100)400 meters	
Week 12				
Maandag	29-nov-21	Interval	300 meters	100m-100m-100m snel sneller snelst