

Trainingsschema A

Juli t/m September 2020

	Trainingsvorm	Afstanden	Tempo's	Locatie	Trainer	
VP1	Week 27 Maandag 29-06-20	Duurtraining	10 Km.	6 x (5 min. / 5 min.) DL2/DL1	Rondje Drostenaan	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 01-07-20	Extensief interval	10 x 500 m.	Extensief 1	Daaleweg	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 04-07-20	Duurloop	12 Km.			
	Week 28 Maandag 06-07-20	Duurtraining	11 Km.	6 x (6 min. / 4 min.) DL1/DL2	Pedroboot heen en terug	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 08-07-20	Extensief interval	9 x 600 m.	Extensief 1	Karsbadde	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 11-07-20	Duurloop	14 Km.			
	Week 29 Maandag 13-07-20	Duurtraining	12 Km.	4 x (10 min. / 5 min.) DL2/DL1	rondjeTrips /Daaleweg	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 15-07-20	Extensief interval	7 x 800 m.	Extensief 1	Fietspad naar Veendam	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 18-07-20	Duurloop	16 Km.			
RUST	Week 30 Maandag 20-07-20	Duurtraining	10 Km.	6 x (5 min. / 5 min.) DL2/DL1	Trekweg (heen - terug)	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 22-07-20	Extensief interval	13 x 400 m.	Extensief 1	Betonpad	Martin (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 25-07-20	Duurloop	14 Km.			
VP1	Week 31 Maandag 27-07-20	Duurtraining	11 Km.	4 x (10 min. / 5 min.) DL2/DL1	rondje Meeden	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 29-07-20	Extensief interval	7 x 800 m.	Extensief 1	Fietspad naar Veendam	Martin (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 01-08-20	Duurloop	16 Km.			
	Week 32 Maandag 03-08-20	Duurtraining	12 Km.	2/4/6/8/8/6/4/2 DL3 & DL2 / rust: 2 min DL1	Pedroboot heen en terug	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 05-08-20	Extensief interval	6 x 1.000 m.	Extensief 1	Daaleweg	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 08-08-20	Duurloop	18 Km.			
	Week 33 Maandag 10-08-20	Duurtraining	13 Km.	3/6/9/12/15 min. 3 min. rust DL3 & DL2 / rust: 3 min DL1	rondjeTrips /Daaleweg	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 12-08-20	Extensief interval	8 * 800 m.	Extensief 1	Fietspad naar Veendam	Martin (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 15-08-20	Duurloop	20 km.			
RUST	Week 34 Maandag 17-08-20	Duurtraining	12 Km.	3 x (15 min. / 5 min.) DL2/DL1	rondje Karsbadde/Poeltjelaan Eendrachtsweg	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 19-08-20	Extensief interval	4 * 1.500 m.	Extensief 1	Daaleweg	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 22-08-20	Duurloop	17 Km.			

	Trainingsvorm	Afstanden	Tempo's	Locatie	Trainer	
VP2	Week 35 Maandag 24-08-20	Duurtraining	13 Km.	4 x (10 min. / 5 min.) DL3/DL1	rondje Meeden	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 26-08-20	Extensief interval	8 x 800 m.	Extensief 2	Fietspad naar Veendam	Martin (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 29-08-20	Duurloop	19 Km.			
	Week 36 Maandag 31-08-20	Duurtraining	14 Km.	3/6/9/12/15 min. 3 min. rust DL3/DL1	rondje Pedroboot	Jaap (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 02-09-20	Extensief interval	2 x 2.000 m + 3 x 1.000 m.	Extensief 2	Tussenklappen	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 05-09-20	Duurloop	22 Km.			
	Week 37 Maandag 07-09-20	Duurtraining	15 Km.	2/4/6/8/10/8/6/4/2 alles DL3 / rust: 2 min DL1	rondje Wortmanslaan	Jeanet (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 09-09-20	Extensief interval	3 * 2.500 m.	Extensief 2	Daaleweg	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 12-09-20		24 Km.			
RUST	Week 38 Maandag 14-09-20	Duurtraining	12 Km.	3 x (15 min. / 5 min.) DL3/DL1	rondje Egypteind	Jeanet (Groep 1 & 2 samen)
	Woensdag 16-09-20	Extensief interval	4 * 1.500 m.	Extensief 2	Rondje Buitenwoel	Lijda (Groep 1 & 2 samen)
	Zaterdag 19-09-20	Duurloop	17 Km.			