

## Trainingsprogramma april 2018

De training begint om 19:00 uur met rustig inlopen (7:30 per km.) gevolgd door een warming-up met bewegelijkheidsoefeningen, lichte krachttoefeningen en oefeningen ter verbetering van de looptechniek.

Voor beginners wordt het programma op maat aangepast. Om 20:20 uur stopt iedereen met het loopprogramma en doen we een gezamenlijke cooling-down.

Dinsdag 3 april                      Tempoduurloop

4x 1200 m pauze 200, iedere 1200 m iets sneller dan de vorige. Eindig de laatste 1200 m iets sneller dan je 10 km tempo. Langzamere lopers doen 4x1000 m

Donderdag 5 april                  Extensieve interval

Extensieve interval met wisselende afstanden

Dinsdag 10 april                    Extensieve pyramidelooop

400 m – 600 m – 800 m – 1000 m – 800 m – 600 m – 400 m (pauze 200 m)

Lopers die in Den Helder hebben gelopen doen heel rustig aan of gaan in een rustig tempo uitlopen.

Donderdag 12 april                 Extensieve interval kort

3/4x (4x 100 m – 2x 200 m – 1x 400 m) Pauze 100 m, serie pauze 200 m

Dinsdag 17 april                    Extensieve split interval

5/6 (400 m vlot -400 m sneller) pauze 100 m seriepauze 200 m

Donderdag 19 april                 inhoud nog een verrassing

Dinsdag 24 april                    Extensieve interval midden

5x (6' pauze 2') probeer tijdens de pauze niet te wandelen maar blijf in beweging.

Donderdag 26 april                 Duurloop

15' duurloop I – 10' duurloop II – 15' duurloop I

Na ieder deel verzamelen (de snellere lopers wandelen naar de langzamere toe) waarna het volgende deel start.

Probeer in het weekend nog een rustige duurloop te maken!

Opmerkingen: Snelheid van de extensieve interval en duurloop is afgeleid van het persoonlijke wedstrijdtempo van 10 km. Een schema hiervan hangt in het clubgebouw. Pauze: Indien niet nader omschreven, bestaat de pauze uit een klein stukje (25 tot 50 meter) wandelen gevolgd door rustig dribbelen.