

Trainingsprogramma augustus 2017

Voor beginners wordt altijd het programma op maat aangepast, zodat de training op een plezierige en haalbare manier afgewerkt kan worden. Beginners vinden altijd wel iemand van gelijk niveau binnen de loopgroep. Tijdens de looptrainingen is voldoende gelegenheid om gezellig te kletsen.

Dinsdag 1 augustus: Extensieve interval
1 à 2 x 800 meter - 4 x 400 meter - 6 x 200 meter Pauze 200 meter
Wie morgen met de Wierholt zomeravondloop goed wil presteren doet de helft.

Donderdag 3 augustus: Extensieve interval
1.200 meter - 1.000 meter - 800 meter - 600 meter - 400 meter Pauze 200 meter

Dinsdag 8 augustus: Extensieve/intensieve interval
4 à 5 series (400 meter vlot – pauze 100 meter – 400 meter snel) Pauze 300 meter

Donderdag 10 augustus: Extensieve interval
600 meter – 700 meter – 800 meter – 1.000 meter – 800 meter – 700 meter – 600 meter
Pauze 200m

Dinsdag 15 augustus: Extensieve interval
1.200 meter - 1.100 meter - 1.000 meter - 900 meter - 800 meter Pauze 200 meter

Donderdag 17 augustus: Extensieve interval
3 x 1.200 à 1.600 meter Pauze 200 à 300 meter

Dinsdag 22 augustus: Climaxduurloop
4 à 5 kilometer, rustig beginnen. Per kilometer licht versnellen: 4^e of 5^e in tempo van 10 kilometer wedstrijd/prestatie-loop.

Donderdag 24 augustus: Extensieve interval
Schelpenpad in Terpbos achter de school. Estafette met tweetallen.
Start: loper 1 loopt ongeveer 1 1/3 ronde, terwijl loper 2 dezelfde richting opwandelt.
Vervolg: Zodra loper 1 bij loper 2 komt, lopen zij samen 1 ronde.
Vervolg: Loper 2 loopt ongeveer 1 1/3 ronde, terwijl loper 1 dezelfde richting opwandelt.
Etc. Totaal 15 minuten grote ronde en 15 minuten kleine ronde.

Dinsdag 29 augustus: Extensieve interval
10 à 12 x 400 meter Wandelpauze afwisselend 40, 60, 80, 100, 120 en 140 meter.

Donderdag 31 augustus Extensieve interval
4 à 5 x 1.000 meter Pauze 200 meter wandelen

Opmerkingen: Snelheid van de extensieve interval 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.