

Trainingsprogramma december 2017

De training begint om 19:00 uur met rustig inlopen (7:30 per km.) gevolgd door een warming-up met bewegelijkheidsoefeningen, lichte krachtoefeningen en oefeningen ter verbetering van de looptechniek. Voor beginners wordt het programma op maat aangepast, zodat de training op een plezierige en haalbare manier afgewerkt kan worden. Om 20:20 uur stopt iedereen met het loopprogramma en doen we een gezamenlijke cooling-down.

Dinsdag 5 december: Extensieve interval
4 à 5 x (400 meter – 200 meter – 200 meter) Pauze 100 meter Seriepauze 200 meter

Donderdag 7 december: Extensieve interval
5 à 6 x 800 meter Pauze 400 meter

Dinsdag 12 december: Extensieve interval
4 x 600 meter 3 x 400 meter 2 x 300 meter 1 x 200 meter
Pauze 100 meter Seriepauze 200 meter

Donderdag 14 december: Extensieve interval
11 à 14 x 200 meter, tempo iets sneller dan 5 km. wedstrijdtempo
Pauze 200 meter, heel rustig dribbelen

Dinsdag 19 december: Extensieve interval
1 x (1.600 meter – 1.200 meter – 1.000 meter – 800 meter)
In elke ronde het rechte stuk aan de overzijde van de kantine licht versnellen
Pauze 200 meter

Donderdag 21 december: Extensieve splitinterval
Snelste lopers: 4 x 1.800 meter Pauze 200 meter
Langzamere lopers: 4 x 1.400 meter Pauze 200 meter

Dinsdag 26 december: Extensieve interval
Kerst; geen training bij AVW
alternatief: Kerstcross Opmeer

Donderdag 28 december:
4 à 5 x (400 meter vlot – 100 m pauze – 400 meter iets sneller) Pauze 300 meter

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.