

Trainingsprogramma februari 2018

De training begint om 19:00 uur met rustig inlopen (7:30 per km.) gevolgd door een warming-up met bewegelijkheidsoefeningen, lichte kracht oefeningen 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.

Donderdag 1 februari: Duurloop met versnellingen
3 x 2 km (rustige) duurloop op de baan; aan kantinezijde, elke ronde:
50 meter versnellen en 50 meter tempo vasthouden
Pauze 200 meter, even wandelen, daarna dribbelen en laatste stukje wandelen

Dinsdag 6 februari: Extensieve splitinterval
4 à 5 x (400 meter vlot – 100 m pauze – 400 meter snel) Pauze 300 meter zoals 1 februari
Vlot = volgens tempotabel Snel = 4 seconden sneller

Donderdag 8 februari: Extensieve interval
3 x (500 meter – 400 meter – 300 meter – 200 meter – 100 meter)
Pauze 100 meter dribbelen

Dinsdag 13 februari: Extensieve interval
6 à 7 x 800 meter Pauze 100 meter
½ Marathonlopers School: minder herhalingen en heel rustig aan

Donderdag 15 februari: Extensieve interval
12 à 14 x 200 meter stevig tempo, maar niet sprinten Pauze 100 meter vlot wandelen
Ongeveer halweg het programma eventueel een langere pauze van 200 à 300 meter

Dinsdag 20 februari: Extensieve interval
1 x (1.600 meter – 1.200 meter – 1.000 meter – 800 meter)
Iedere ronde het rechte stuk aan de overzijde van de kantine licht versnellen
Pauze 200 meter, zoals 1 februari Langzamere lopers slaan 800 meter over

Donderdag 22 februari: Extensieve interval
1 x 800 meter - 2 x 400 meter - 4 x 200 meter – 2 x 400 meter – 1 x 800 meter
In een stevig tempo, maar niet voluit Pauze 200 meter

Dinsdag 27 februari Extensieve interval
300 meter – 600 meter – 900 meter – 1.200 meter – 900 meter – 600 meter – 300 meter
Steeds 200 meter vlot en 100 meter snel Pauze 200 meter

Donderdag 29 februari Extensieve interval
3 x 1.600 meter Pauze 200 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.