

Trainingsprogramma januari 2017

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.

Dinsdag 2 januari: Extensieve interval
1.200 meter – 1.200 meter – 1.000 meter – 1.000 meter – 800 meter – 800 meter
Pauze 200m Langzamere lopers doen 1 x 1.200 meter.

Donderdag 4 januari: Tempoduurloop
4 à 5 km iets langzamer dan wedstrijdtempo 10 km
Lopers Egmond: 3 km ½ marathontempo

Dinsdag 9 januari: Extensieve interval
1 x (400 meter - 600 meter - 800 meter - 1.000 meter - 1.000 meter - 800 meter - 600 meter - 400 meter)
Pauze 200 meter Langzamere lopers doen 1 x 1.000 meter.

Donderdag 11 januari: Extensieve interval/Duurloop
Snelste lopers: 4 x 1.000 meter Pauze 200 meter
Langzamere lopers: 4 x 800 meter Pauze 200 meter
Per 1.000 of 800 meter oplopende snelheid; 60% - 70% - 80% - 85%
Lopers Egmond: 6 km duurloop 1

Dinsdag 16 januari: Extensieve splitinterval
2 x (800 meter – 600 meter – 400 meter – 200 meter)
Steeds de laatste 200 meter licht versnellen, behalve bij 200 meter, dan 100 meter versnellen
Pauze 200 meter Lopers Egmond: rustig aan! Liever een herstelloopje

Donderdag 18 januari: Extensieve interval/Tempoduurloop
5 x (400 meter – 200 meter – 200 meter) Pauze 100 meter Seriepauze 200 meter
Lopers Schoorl: 7 km ½ marathontempo

Dinsdag 23 januari: Extensieve interval
Snelste lopers: 3 x 2.000 meter Pauze 200 meter
Langzamere lopers: 3 x 1.600 meter Pauze 200 meter

Donderdag 25 januari: Extensieve interval
4 x (300 meter – 400 meter – 300 meter) Pauze 100 meter Seriepauze 200 meter
Lopers Schoorl: 5 km ½ marathontempo

Dinsdag 30 januari Extensieve interval
1 x (1.000 meter – 900 meter – 800 meter – 700 meter – 600 meter – 500 meter - 400 meter) Pauze 200 meter
Langzamere lopers slaan 1.000 meter over

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.