

Trainingsprogramma juni 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.

Donderdag 1 juni: Extensieve interval

Naar keuze; 5 x 1.000 meter of 5 x 800 meter

Elkaar tegemoet lopen vanaf ingang atletiekbaan tot rotonde. Pauze 1,5 à 2 minuten via pylon op klinkerpaadje de terp op en af. Dezelfde weg terug, etc. met pauze op de grasbaan.

Dinsdag 6 juni: Prestatieloop

Achterevoelingsloop georganiseerd door AVW, 5 of 10 kilometer.

Donderdag 8 juni: Extensieve interval

1 x 800 meter, 3 x 400 meter, 5 x 200 meter Pauze steeds 200 meter
200 meter mag in stevig tempo

Dinsdag 13 juni: Duurloop / voorbereiding Wieringermeertrail

4 x (5 minuten duurloop I - 3 minuten duurloop II à III – 2 minuten wandelen)

Parcours over het gras en de schelpenbaan, met kleine hindernissen

Donderdag 15 juni: Extensieve interval

Estafette met teams van 3 gelijkwaardige lopers.

Lopers 1 en 3 op startpunt, loper 2 op 200 meterpunt. Na aflossing blijven wachten op wisselpunt.

Als snelste groep 45 keer (15 per persoon) gelopen heeft, maakt iedereen zijn laatste 200 meter af.

Geen wedstrijd. Proberen iedere 200 meter hetzelfde tempo aan te houden.

Dinsdag 20 juni: Extensieve interval

3 x (500 meter - 400 meter - 300 meter - 200 meter - 100 meter) Pauze 100m Seriepauze 300m

Donderdag 22 juni: Extensieve interval

1 x 800 meter, 2 x 600 meter, 6 x 200 meter Pauze steeds 200 meter
200 meter mag in stevig tempo

Dinsdag 27 juni: Duurloop

Grote ronde om de Terp duurloop I, grote ronde duurloop II à III, grote ronde duurloop I, kleine ronde achter de school langs duurloop II à III. Langzaamste lopers af laten snijden door niet langs de garages te gaan en vaker een kleine ronde te laten lopen.

Donderdag 29 juni: Extensieve interval

DWOW-bosje Wisselende afstanden

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. Duurloop I is heel rustig: lange gesprekken zijn onafgebroken mogelijk. Duurloop II is ietsje sneller dan duurloop I. Duurloop III is bijna het wedstrijdtempo op 10 km.