

Trainingsprogramma Maart 2018

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. Om 20:20 uur stopt iedereen met het loopprogramma en doen we een gezamenlijke cooling-down.

Donderdag 1 maart

Alternatief programma in de zaal vanwege de weersomstandigheden.

Dinsdag 6 maart Extensieve interval

4x 200 m, 3x 400 m, 2x 600, 1x 800 m Pauze 200 meter (50 m wandelen, daarna dribbelen)

Donderdag 8 maart Tempoduurloop

4x 1200 m pauze 200 m Langzamere lopers doen 4x 1000 m

Dinsdag 13 maart Extensieve interval kort

4/5 x (400 m-200 m-400 m) pauze 100 m, seriepauze 200 m

Donderdag 15 maart Extensieve interval midden

10/12x 400 m pauze 200

Dinsdag 20 maart Extensieve split interval

3x (400 m – 600 m – 800 m) Pauze 100 m, seriepauze 200 m.

Laatste stuk (ca 75 m) voor iedere pauze versnellen.

Donderdag 22 maart Extensieve interval

2x 1200 m, 2x 800 m, 2x 400 m Pauze 200 m

Langzamere lopers beginnen met 2x 1000 m

Dinsdag 27 maart Extensieve interval midden/lang

2x (400 m – 600 m – 800 m – 600 m – 400 m) Pauze en seriepauze 200 m

Langzamere lopers slaan in de laatste serie de 800 m over.

Donderdag 29 maart Extensieve interval kort

5/6 x (100 m – 200 m – 300 m – 400 m) Pauze 100 m, seriepauze 200 m.

Probeer het tempo in iedere afstand gelijk te houden!

Probeer in het weekend nog een duurloop te maken in een rustig tempo!

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.