

Trainingsprogramma november 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.

Donderdag 2 november: Duurloop
3 ½ à 4 km DL1, waarin iedere km een vlotter deel van 250 meter

Dinsdag 7 november: Extensieve interval
12 à 15 x 300 meter pauze 100 meter wandelen

Donderdag 9 november: Duurloop
Minimaal: 1.000 meter DL1 – 1.000 meter DL2 – 2.000 meter DL1
Maximaal: 1.500 meter DL1 – 1.500 meter DL2 – 2.000 meter DL1

Dinsdag 14 november: Duurloop
4 ½ à 5 ½ km DL1, waarin iedere km een vlotter deel van 250 meter

Donderdag 16 november: Duurloop
Minimaal: 1.000 meter DL1 – 3.500 meter DL2 - 1.000 meter DL1
Maximaal: 1.000 meter DL1 – 4.500 meter DL2 - 1.000 meter DL1

Dinsdag 21 november: Duurloop
5 à 6 km DL1, waarin iedere km een vlotter deel van 250 meter

Donderdag 23 november: Duurloop
Minimaal: 1.000 meter DL1 – 2.000 meter DL2 - 1.000 meter DL1 – 2.000 meter DL1
Maximaal: 1.000 meter DL1 – 2.500 meter DL2 - 1.000 meter DL1 – 2.500 meter DL1

Dinsdag 28 november: Duurloop
4 ½ à 5 ½ km DL1; daarna 5 versnellingen van 60 meter met terugwandelen

Donderdag 30 november: Extensieve interval
2 x 500 meter 3 x 400 meter 4 x 300 meter 5 x 200 meter
pauze 100 meter seriepauze 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.