

Trainingsprogramma oktober 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.

Dinsdag 3 oktober: Extensieve interval
1 serie van 400m/600m/700m/800m/700m/600m/400m pauze steeds 200m
Snelste lopers 2 x 800m

Donderdag 5 oktober: Extensieve interval
2 x (800 meter – 600 meter – 400 meter – 200 meter)
Steeds de laatste 200 meter licht versnellen, behalve bij 200 meter; 100 meter versnellen
pauze 200 meter
Snelste lopers extra (600 meter – 400 meter – 200 meter)

Dinsdag 10 oktober: Extensieve splitinterval
4 à 5 x (400 meter vlot – 100 m pauze – 400 meter snel); pauze 300 meter
Vlot = 10 Km. wedstrijdtempo Snel = 3 Km. wedstrijdtempo / Coopertesttempo

Donderdag 12 oktober: Extensieve interval
12 à 15 x 300 meter pauze 100 meter wandelen

Dinsdag 17 oktober: Extensieve splitinterval
2 series splitinterval (900 meter / 600 meter / 300 meter)
Afwisselend 200 meter vlot, 100 meter versnellen pauze 200 meter seriepauze 400 meter
Snelste lopers extra (600 meter / 300 meter)

Donderdag 19 oktober: Extensieve interval
4 x 800 meter of 1.000 meter pauze 200 meter wandelen
Oplopende snelheid; 3^e keer is wedstrijdtempo en 4^e keer is sneller dan wedstrijdtempo

Dinsdag 24 oktober: Extensieve/intensieve splitinterval
6 à 8 x 600 meter 1^e 200 meter 70%, 2^e 200 meter 80%, 3^e 200 meter 90%
pauze 200 meter

Donderdag 26 oktober: Extensieve interval
1 x 1.200 meter – 2 x 1.000 meter – 2 x 800 meter pauze 200m
Snelste lopers 2 x 1.200 meter

Dinsdag 31 oktober: Extensieve interval
3 series van 500 m/400 m/300 m/200 m/100 m pauze 1 minuut seriepauze 3 minuten
Wie half negen nog niet klaar is, mag stoppen.

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.