

Trainingsprogramma september 2018

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.

Doet buiten de trainingen van AVW ook regelmatig een duurloop. Varieer daarbij in lengte en tempo.

Dinsdag 4 september: Intensieve interval 90%
5 à 6 x 600 meter Pauze 400 meter

Donderdag 6 september: Extensieve interval 80%
600 meter – 700 meter – 800 meter – 1.000 meter – 800 meter – 700 meter – 600 meter
1.000 meter eventueel vervangen door 400 meter
Pauze 200 meter

Dinsdag 11 september: Extensieve interval 85%
8 à 10 x 500 meter Pauze 100 meter wandelen

Donderdag 13 september: Climax duurloop
Snelste lopers: 4 kilometer, iedere kilometer 10 sec. sneller, eindigen in wedstrijdtempo
Andere lopers: 3 kilometer, iedere kilometer 10 sec. sneller, eindigen in wedstrijdtempo

Dinsdag 18 september: Extensieve interval 80%
2 x 2.000 meter voor de snelste lopers Pauze 400 meter
2 x 1.500 meter voor de andere lopers Pauze 300 meter

Donderdag 20 september: Splitinterval 75%/80%
2 series splitinterval (900 meter / 600 meter / 300 meter)
Afwisselend 200 meter 76%, 100 meter 80% Pauze 200 meter Seriepauze 400 meter
Eventueel nog een keer een serie, maar dan de 900 meter overslaan

Dinsdag 25 september: Wisseltempo 75%/80%
4 à 5 x (400 meter 75% – 100 m pauze – 400 meter 80%) Pauze 300 meter

Donderdag 27 september: Wisseltempo 75%/80%
6 à 8 series (100 meter 75% – 50 meter 80% – 100 meter 75% – 50 meter 80% – 100 meter 75%)
Pauze 300 meter

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.