

## **Trainingsprogramma April 2019**

Voor beginners wordt altijd het programma 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 met elkaar te kletsen.

*Dinsdag 2 april* Split interval  
2x (4 x 100 m Pauze 100 m/ 2 x 200 m pauze 200 m/ 1 x 400 m pauze 200) SP 200

*Donderdag 4 april* Extensieve split interval  
4x of 5x (600 m - 400 m) Pauze 200 (lopers die de Estafette op Texel doen lekker rustig aan vandaag)

*Dinsdag 9 april* Wisselduurloop  
3 x 1500 m (pauze 400 m) rustig tempo, tijdens de pauze lopen de snellere lopers terug naar de groep

*Donderdag 11 april* Piramideloop  
2x (400 m - 500 m - 600 m - 800 m - 600 m - 500 m - 400 m Pauze 100) Serie pauze 200

*Dinsdag 16 april* Extensieve interval  
6 x of 7 x 600 meter P 200 hiervan 200 meter rustig, 200 vlot, 200 meter snel

*Donderdag 18 april* Rustige duurloop  
5 x (100 m - 200 m - 300 m p100) SP200 aansluitend enkele rondjes rustig dribbelen als daar nog tijd voor is

*Dinsdag 23 april* Wisselduurloop  
Rustige duurloop D1, regelmatig weer als groep bij elkaar komen op teken van de trainer

*Donderdag 25 april* Extensieve splitinterval  
8 tot 10 x (400 m Pauze 200)

*Dinsdag 30 april* Wisselduurloop  
5x 1000 m pauze 200 meter

Opmerkingen:

Snelheid van de extensieve interval en duurloop is afgeleid van het persoonlijk wedstrijdtempo van 10 km. Een schema hiervan hangt in het clubgebouw.  
Pauze: Indien niet anders staat aangegeven bestaat deze uit een klein stukje (25-50 meter) wandelen gevolgd door rustig dribbelen