

Trainingsprogramma Maart 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 5 maart Piramideloop
400 meter – 600 meter – 800 meter – 1.000 meter – 1.000 meter – 800 meter – 600 meter – 400 meter Pauze 200 meter

Donderdag 7 maart Duurloop
4 of 5x 1000 meter pauze 200 meter rustig tempo aanhouden

Dinsdag 12 maart Extensieve interval
1 x (1.600 meter – 1.200 meter – 1.000 meter – 800 meter) niet te snel.
Laatste 100 meter van iedere afstand iets versnellen. Pauze 200 meter

Donderdag 14 maart Extensieve interval
6 à 7 x 800 meter Pauze 100 meter

Dinsdag 19 maart Piramideloop
400 meter – 600 meter – 800 meter – 1.200 meter – 800 meter – 400 meter – 200 meter de laatste 200 meter versnellen. Pauze 200 meter

Donderdag 21 maart Extensieve splitinterval
4 x (800 meter - 400 meter) pauze 200 meter

Dinsdag 26 maart Wisselduurloop
Duurloop van ca 35 minuten met wisselende tempo's op aanwijzing van de trainer

Donderdag 28 maart Extensieve splitinterval
300 meter – 600 meter – 900 meter – 1.200 meter – 900 meter – 600 meter – 300 meter
Steeds 200 meter vlot en 100 meter snel 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