

Trainingsschema maand mei 2012

A = Anders (weg/park) B = Baan

Groep 2a Tempo 60 per 200 m. Groep 2b Tempo 58 per 200 m. Groep 3 Tempo 56 per 200 m.

<p>Di. 01-05 Gr. 1ab. (B) 4 x 4 min. P 3 min. wan. Gr. 1cd. (B) 200-400-600-600-400-200 P 200. Loc. gr. 2a, 2b en 3. Parkeerterrein Westerkoog (bij gezondheidscentrum en sporthal De Sprong). Gr. 2a. (B) Duurloop via Westzaan naar Nauerna. Gr. 2b. (B) Duurloop naar Nauerna. Gr. 3. (A) Duurloop naar Nauerna.</p>	<p>Do. 03-05 Gr. 1ab. (B) 4 x 4 min. P 2 min. wan. Gr. 1cd. (B) 4 x (300 + 500) P 200 Sp 400 Gr. 2a. (A) 5 x (300 + 500) P 200 SP 400. Gr. 2b. (A) Idem als 2a. Gr. 3. (B) 6 x (300 + 500) P 200 SP 400.</p>	<p>Za. 05-05 Bevrijdingsdag. Loc. AVZ. Gr. 1 ab en 1 cd. Gr. 1ab. (B) 5 x 4 min. P 3 min. wan. Gr. 1cd. (B) 2 x (800-600) P 200 Sp 400. Loc. Wijk aan Zee. Vertr. AVZ 8.20 Start 9.00 uur voor gr. 2a, 2b en 3. Gr. 2a. Duurloop duinen / strand of duurloop oranje 15 km.. Gr. 2b. Idem als 2a. Gr. 3. Idem als 2a.</p>
<p>Di. 08-05 Gr. 1ab. (B) 4 x 4 min. P 2 min. wan. Gr. 1cd. (B) 200-400-600-600-400-200 P 200. Gr. 2a. (B) 200-400-600-800-800-600-400-200 P 200. Gr. 2b. (B) Idem als 2a. Gr. 3. (A) 100-200-400-600-800-800-600-400-200-100 P 200.</p>	<p>Do. 10-05 Gr. 1ab. (B) 5 x 4 min. P 2 min. wan. Gr. 1cd. (B) 6-6-3-3-6-6 min. P 2 min wan. Loc. Gr 2a, 2b en 3 Bannehof Voorm. Gem. Huis Gr. 2a. (A) Duurloop naar K'nie en langs Nauernaarse Vaart ret. Gr. 2b. (A) Idem als 2a. Gr. 3. (B) Idem als 2a.</p>	<p>Za. 12-05 Loc. AVZ Verkoop door Runnersworld. Gr. 1ab. (B) 6 x 4 min. P 3 min. wan. Gr. 1cd. (B) 3 x (400-800) P 200 SP 400. Gr. 2a. Duurloop van ong. 10 km. Gr. 2b. Duurloop van ong. 10 km. Gr. 3. Duurloop van ong. 10 km. Fittesten. Zo. 13-05 Marathon Hoorn.</p>
<p>Di. 15-05 Gr. 1ab. (B) 2 x (5-5-4) P 1 min SP 2 min. wan. Gr. 1cd. (B) 2 x 1200 + 2 x 600 P 200. Gr. 2a. (B) 2 x 1200 + 3 x 600 P 200. Gr. 2b. (B) Idem als 2a. Gr. 3. (A) 2 x 1200 + 4 x 600 P 200.</p>	<p>Do. 17-05 Hemelvaartsdag. Gr. 1ab. (B) Geen training. Gr. 1cd. (B) Geen training. Gr. 2a (A) Geen training. Gr. 2b. (A) Geen training. Gr. 3. (B) Geen training.</p>	<p>Za. 19-05 Loc. AVZ. Gr. 1ab. (B) 10-10-10 min. P 3 min. wan. Gr. 1cd. (B) 4 x 9 min. P 2 min. wan. Loc. Joh's Hof Vertr. AVZ 8.30 Start 9.00 uur voor gr. 2a, 2b en 3. Gr. 2a. Duurloop oranje route 14 km. Gr. 2b. Duurloop oranje route 14 km. Gr. 3. Duurloop oranje route 14 km. Fittesten.</p>
<p>Di. 22-05 Gr. 1ab. (B) 4 x 8 min. P 2 min wan. Gr. 1cd. (B) Duurloop naar Vlinderbrug. Gr. 2a (B) Duurloop naar Vlinderbrug. Gr. 2b. (B) Idem als 2a. Gr. 3. (A) Idem als 2a.</p>	<p>Do. 24-05 Act. op de baan. Gr. 1ab. (B) 4 x 9 min. P 2 min. wan. Gr. 1cd. (B) 400-600-800-1000 P 200. Loc. Gr. 2a, 2b en 3. Parkeerterrein Mc Donald. Richting Zeeburgert. afslag 117. Gr. 2a. (A) Duurloop van 10 km. Gr. 2b. (A) Duurloop van 10 km. Gr. 3. (B) Duurloop van 10 km.</p>	<p>Za. 26-05 Pinksterzaterdag. Loc. AVZ. Gr. 1ab (B) 5 x 7 min. P 2 min wan. Gr. 1cd (B) 6 x 7 min. P 2 min wan. Loc. Assendelft Vertr. AVZ 8.40 Start 9.00 uur voor gr. 2a, 2b en 3. Gr. 2a. Duurloop route III 12,5 km. Gr. 2b. Duurloop route III 12,5 km. Gr. 3. Duurloop route V 15,9 km.</p>
	<p>Li. r Landsm- Re brug over r Zunderd- bij 3-sprong Li. r Landsm – einde weg Re. – bij kanaal Re. – bij viaduct Re. r Zaanstad– bij 3-sprong Re r Zaanstad - bij 3-sprong Li. r Zaanstad – brug over Li. r startpunt.</p>	
<p>Di. 29-05 Pinksterdrie. Gr. 1ab. (B) 4 x 8 min. P 3 min wan. Gr. 1cd. (B) Heuveltraining bij Bel. Kantoor. Gr. 2a. (B) Heuveltraining. Gr. 2b. (B) Heuveltraining. Gr. 3. (A) Heuveltraining.</p>	<p>Do. 31-05 Gr. 1ab. (B) 3 x 12 min. P 3 min wan. Gr. 1cd. (B) 1 x 1500 + 4 x 500 P 300. Gr. 2a. (A) 1 x 1500 + 5 x 500 P 300. Gr. 2b. (A) Idem als 2a. Gr. 3. (B) 1 x 1500 + 6 x 500 P 300.</p>	<p>Za. 02-06 Loc. Oudendijk park. op de Beerenweide. Vertr. 8.30 Start 9.00 uur. Gr. 1ab. Duurloop blauw 5,5 km. Gr. 1cd. Duurloop blauw+groen 9 km. Gr. 2a. Duurloop oranje 15 km. Gr. 2b. Duurloop oranje 15 km. Gr. 3. Duurl. Oranje + groen 18.5 km</p>