

CONCEPT SCHEMA Aanvullende Trainingen GROEP voorjaar 2016

Doel in MEI is : toepassen van MILA snelheden + voorbereiding op TESTloop 3.

vrijdag 29 april: 19:00 uur centraal starten

trainers: Peter van Doesburg/Wim van der Poel

15 minuten centraal inlopen.

10 – 15 minuten: dynamische oefeningen/kracht/ core - loopscholing*

* kort(er) grondcontact, middenvoetlanding, pasfrequentie/pasvergroting, loophouding

5 minuten duurloop op gras met *blote voeten*

5 steigerungen op gras

wisseltempo's

w = wedstrijdtempo

h = 1 sec/100 meter sneller dan wedstrijdtempo

1500 meter tempo**

200 (w) – 300 (w) – 300 (w): pauze 1 :00, seriepauze 1:30

200 (h) – 300 (h); pauze 1 :30, seriepauze 1:30

400 (w) – 400 (w) – 200 (w) pauze 1 :30

uitlopen

vrijdag 6 mei: 19:00 uur centraal starten

trainers: Rene Bouwmeester/Wim van der Poel

15 minuten centraal inlopen.

10 – 15 minuten: dynamische oefeningen/kracht/ core - loopscholing*

* kort(er) grondcontact, middenvoetlanding, pasfrequentie/pasvergroting, loophouding

5 minuten duurloop op gras met *blote voeten*

4 steigerungen op de baan

wisseltempo's

w = wedstrijdtempo

h = 1 sec/100 meter sneller dan wedstrijdtempo

1500**

1 x 200 (h), 1 x 400 (w) + 1 x 400 (w); pauze 1: 00, seriepauze 2:00

1 x 400 (w), 1 x 300 (h) + 1 x 200 (h); pauze 1: 00, seriepauze 2:00

4 x 200 (w) pauze 1: 00

uitlopen

vrijdag 13 mei: 19:00 uur centraal starten

trainers: Jan Bakker//Wim van der Poel

15 minuten centraal inlopen.

10 – 15 minuten: dynamische oefeningen/kracht/ core - loopscholing*

* kort(er) grondcontact, middenvoetlanding, pasfrequentie/pasvergroting, loophouding

4 steigerungen op de baan

wisseltempo's

w = wedstrijdtempo

h = 1 sec/100 meter sneller dan wedstrijdtempo

1000**:

3 x 100 met nadruk op souplesse; pauze 50 wandel/150 dribbel

4 x 200 (w); pauze 30 sec.'seriepauze 1 minuut

3 x 300 (h); pauze 1 minuut; seriepauze 2 minuten

2 x 300 (w) pauze 30 sec., seriepauze 2 minuten

2 x 200 met nadruk op souplesse; pauze 50 wandel/150 dribbel

1609**

3 x 100 met nadruk op souplesse; pauze 50 wandel/150 dribbel
4 x 200 (w), pauze 30 sec.; seriepauze 1 minuut
3 x 300 (h); pauze 1 minuut; seriepauze 2 minuten
2 x 400 (w); pauze 30 sec, seriepauze 2 minuten
2 x 200 met nadruk op souplesse; pauze 50 wandel/150 dribbel

3000/5000**

4 x 2 minuten (w); pauze 1 minuut; geen seriepauze
8 x 300 (w); pauze 45 sec.
uitlopen

vrijdag 20 mei 2016 19:00 uur centraal starten
trainers: Peter van Doesburg/Wim van der Poel

15 minuten centraal inlopen.
10 – 15 minuten: dynamische oefeningen/kracht/ core - loopscholing*
* kort(er) grondcontact, middenvoetlanding, pasfrequentie/pasvergroting, loophouding
4 steigerungen op de baan

wisseltempo's
w = wedstrijdtempo

1000**:

3 x 500 (w); pauze 0:30.

1609**

3 x 800 (w); pauze 0:45

3000**

3 x 1200 (w); pauze 1:30

5000**

3 x 2000 (w); pauze 2:00

uitlopen

donderdag 26 mei: TESTloop 3

(voorlopig programma:)

1000 meter: start 19:00 uur

1609 meter: start: nog niet bekend

3000/5000 meter: start: idem

meerdere series zijn mogelijk; langzaamste serie eerst
aanmelden/inschrijven t/m zondag 23 mei via testlopen@avzaanland.nl onder vermelding naam,
afstand en beoogde eindtijd.

vrijdag 27 mei: 19:00 uur centraal starten
trainers: Rene Bouwmeester/Wim van der Poel

15 minuten centraal inlopen
10 – 15 minuten: dynamische oefeningen/kracht/ core - loopscholing*
* kort(er) grondcontact, middenvoetlanding, pasfrequentie/pasvergroting, loophouding
3 steigerungen op de baan

300-300-300-100 meter: pauze, 50 wandel/150 dribbel, seriepauze 2 minuten
5 x 200 met nadruk op souplesse; pauze, 50 wandel/150 dribbel.
uitlopen

NB na afloop nabespreking/evaluatie/wensen + resultaten TESTwedstrijden