

schema Ruud Righolt/Jolanda Stas

27/12 t/m 31/12

Wo duurloop 50/70min
Do tempo's 5 x 800m, 50/350
Vr duurloop 50/70 min
Za rust of korte loop
Zo lange loop of wedstrijd

1/1 t/m 7/1

Ma duurloop of rust (Nieuwjaar)
Di uitlopen van de wedstrijd of 1 x 600, 1 x 800m en 3 x 1000m
Wo duurloop 50/70min
Do interval 12 x 300m 50/50m
Vr duurloop 50/70min
Za rust of korte duurloop
Zo lange loop met versnellingen

8/1 t/m 14/1

Ma duurloop 50/70min
Di tempo's 3 x 1500m, 40/450m
Wo duurloop 50/70min
Do tempo's 7 x 600m
Vr duurloop 50/70 min
Za rust of korte loop
Zo lange loop met versnellingen

15/1 t/m 21/1

Ma duurloop 50/70min
Di 600m, 800m en 3 x 1200m
Wo duurloop 50/70min
Do interval 10 x 400m, 200m dribbel
Vr duurloop 50/70min
Za rust of korte loop
Zo lange loop of wedstrijd

22/1 t/m 28/1

Ma duurloop 50/70min
Di 1000m en 2 x 2000m
Wo duurloop 50/70 min
Do tempo's 5 x 800m, laatste 200m versnellen
Vr duurloop 50/70min
Za rust of korte loop
Zo lange loop of wedstrijd