

**Trainingsprogramma woensdagochtendgroep woensdag 6, 13, 20, 27 september 2017 (\*)**

		serie	totaal
wo 6 sept	40' 100 t/m 600 meters De dobbelsteen geeft aan welke afstand je gaat lopen. Rust =dobbelen en 100 meter wandel Aan het begin word de groep in zes groepen verdeeld die elk met een andere afstand beginnen.		
<b>za 9 sept</b>	<a href="#">De Zaankanterloop 5 of 10 km Aanvang 19:00 uur</a>		
wo 13 sept	700 - 1400 - 2100 - 1200 meter Rust= 200 meter wandel en of dribbel <b>Te Zwaar?!</b> 500 - 1200 - 500 - 1000 meter of 400 - 800 - 400 - 800 meter		4000 m 3200 m 2400 m
wo 20 sept	4x400 meter 4x300 meter 4x200 meter 4x100 meter <b>Te Zwaar?!</b> Loop 1 of 2 tempo's van elke afstand minder	1600 m 1200 m 800 m 400 m	1600 m 2800 m 3600 m 4000 m 3000/2000 m
wo 27 sept	1500 - 2500 meter Rust = 300 meter wandel <b>Te Zwaar?!</b> 1200 - 2000 meter of 900 - 1600 meter		4000 m 3600 m/2500 m

Nieuwsblad  
**De Zaankanter**

**za 30 sept Clubkampioenschappen**

- Je kunt Je training zo zwaar maken als Je zelf wilt.
- Bedenk voor Je begint hoeveel series/herhalingen of welke afstanden Je wilt lopen.
- Als je aan een serie begint probeer hem dan in ieder geval wel af te maken.
- Het is beter om wat rustiger te beginnen om aan het eind nog wat over te hebben, dan te hard van stapel gaan en het einde (bijna) niet meer halen.
- **Te zwaar?!** 'Te zwaar?!' is een leidraad, er wordt aangegeven hoe het schema aangepast kan worden zonder het trainingsdoel te veel aan te tasten.
- Tempo's lopen in de banen 1 en 2, Rust en Serie pauze in de banen 3 en 4 of hoger.
- Extra opdrachten tijdens de series zijn mogelijk
  - Denk aan:
    - één of meer tempo's snel of juist rustig
    - versnelling(en) in de tempo's
    - Extra aandacht voor paslengte/arminzet/frequentie/houding/enz.
    - tempohardheid enz.

(\*) Maar door omstandigheden kan alsnog gekozen worden voor een alternatief programma.