

Trainingschema woensdagochtendgroep woensdag 1, 8, 15, 22, 29 november 2017 (*)

		serie	totaal
wo 1 nov	10x400 meter waarvan de 1e en de 6e 400 meter in een vlak tempo, de 2e en de 7e 400 meter de 1e 100 meter versnellen, de 3e en de 8e 400 meter de 2e 100 meter versnellen, de 4e en de 9e 400 meter de 3e 100 meter versnellen en de 5e en de 10e 400 meter de 4e 100 meter versnellen Rust=100 meter wandel Te Zwaar?! Laat de 5e en de 10e 400 meter schieten en eventueel de 4e en 9e 400 meter	4000 m	4000 m 3200 m/240 0m
wo 8 nov	1300 - 700 - 700 - 1300 meter Rust=200 meter wandel en/of dribbel Te Zwaar?! 1000 - 700 - 700 - 1000 meter of 900 - 600 - 600 - 900 meter	4000 m 3400 m 3000 m	4000 m 3400 m 3000 m
wo 15 nov	5x1 minuut snel + 5x1,5 minuten snel + 5x2 minuten snel Rust=30 seconden Te Zwaar?! Stevig doorwandelen in plaats van hardlopen		
wo 22 nov	4x1000 meter waarvan in de 1e 1000 meter de 2e 200 meter versnellen, in de 2e 1000 meter de 3e 200 meter versnellen, in de 3e 1000 meter de 4e 200 meter versnellen en in de 4e 1000 meter de laatste 400 meter versnellen Te Zwaar?! Laat de 1e 1000 meter schieten en en maak eventueel van de 1000 meters 800 m (*) (*) (versnel dan in de 1e 800 m de 1e 200 m, in de 2e 800 m de 2e 200 m en in de 3e 800 m de laatste 400 m versnellen}	4000 m 3000 m 2400 m	4000 m 3000 m 2400 m
wo 29 nov	10 minuten duurlooptempo met korte versnellingen 2x10x250 meter met tweetallen Rust=150 meter (terug) dribbelen	2500 m	2500 m

- 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.

AV Zaanlandlopen in november

za 4 nov **2e Vijfhoekparkloop van 2017**
Afstanden 5 en 10 km
Start 11:00 uur
Inschrijfgeld € 3,50
Voor mer informatie volg [deze link](#)

za 18 nov **3e Vijfhoekparkloop van 2017**
Afstanden 5 en 10 km
Start 11:00 uur
Inschrijfgeld € 3,50
Voor mer informatie volg [deze link](#)

AV Zaanlandlopen in december

za 2 dec **4e Vijfhoekparkloop van 2017**
Afstanden 5 en 10 km
Start 11:00 uur
Inschrijfgeld € 3,50
Voor mer informatie volg [deze link](#)

zo 17 dec **Zaanland cross in het Jagersveld**
Afstanden 6 en 8 km
Start 11:15 uur
Inschrijfgeld € 9,00 (bij voorinschrijving € 8,00)
Voor meer informatie volg [deze link](#)