AVZ ATLETIEKVERENIGING ZAANLAND

atletiek overdag

Trainingsschema woensdagochtendgroep woensdag 2, 9, 16, 23 en 30 meil 2018 (*)

		serie	totaal
2 mei	4x(300-400-300 meter)	1000 m	4000 m
	Rust=100 meter dribbel		
	Seriepauze=200 meter dribbel en of wandel		
	TE ZWAAR?! 4x(200-300-200 meter)	700 m	2800 m
9 mei	1600-800-1600 meter		4000 m
	Rust=200 meter wandel		
	TE ZWAAR?! 1200 - 600 - 1200 meter (eventueel met 400 meter rust)		3000 m
13 mei	88e Jagersplasloop - aanvang 11:00 uur - afstanden 4,5 en 10 km		
16 mei	**Trainen in het Jagersveld i.v.m. examens Zaanlands Lyceum**		
	aangepast schema		
23 mei	**Trainen in het Jagersveld i.v.m. examens Zaanlands Lyceum**		
	5x5 minuten snel		
	Rust=2 minuten		
	TE ZWAAR?! Stevig doorlopen i.pv. Hardlopen en of laat een minutenloop vervallen		
24 mei	Testloop 3 - aanvang 19:00 uur - afstanden 1000, 3000, 5000 meter en 1 Engelse Mijl (1609 m)		
30 mei	5x700 meter		3500 m
	1e 700 meter laatste 100 meter versnellen		
	2e 700 meter laatste 200 meter versnellen		
	3e 700 meter laatste 300 meter versnellen		
	4e 700 meter laatste 400 meter versnellen		
	5e 700 meter laatste 500 meter versnellen		
	Rust=200 meter wandel en of dribbel		
	TE ZWAAR?! Versnel alleen de laatste 100 meter en loop 1 700 meter minder		2800 m

LET OP! WE TRAINEN IN HET JAGERSVELD! VERZAMELEN VOOR KUILPAD 1.
LET OP! WE TRAINEN IN HET JAGERSVELD! VERZAMELEN VOOR KUILPAD 1.
LET OP! WE TRAINEN IN HET JAGERSVELD! VERZAMELEN VOOR KUILPAD 1.

- 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.