

Trainingschema woensdagochtendgroep woensdag 31 oktober, 7, 14, 21 en 28 november 2018

		serie	totaal
wo 31 okt	1600 - 1200 - 800 - 400 meter		4000 m
	Te Zwaar?! 1200 - 900 - 600 - 300 meter		3000 m
	Rust=400 - 300 - 200 meter dribbel of half wandel half dribbel		

za 3 nov 2e van 4 Vijfhoekparklopen aanvang 11:00 uur, afstanden 5 en 10 km (1,5 km jeugd)

wo 7 nov	2x(12 x 300 meter) met tweetallen	3600 m	3600 m
	Rust = 100 meter terug wandelen/dribbelen		
	Te Zwaar?! Als tweetal 2x(2/3 x 300 meter) minder lopen		3000/2700 m

wo 14 nov	3 x 8' snel		
	Rust = 2'		
	Te Zwaar?! Loop stevig door i.p.v. hardlopen		
	00 08		
	10 18		
	20 28		

za 17 nov 3e van 4 Vijfhoekparklopen aanvang 11:00 uur, afstanden 5 en 10 km (1,5 km jeugd)

wo 21 nov	5x (450 - 300 - 150 meter)	800 m	4000 m
	Rust = 50 meter wandel		
	Seriepauze = 200 meter wandel		
	Te Zwaar?! Laat serie 5 en eventueel de 450 meter van serie 4 vervallen		3200/2750 m

wo 28 nov	1500 - 1000 - 1500 meter		4000 m
	Te Zwaar?! 1200 - 800 - 1200 meter		3200 m
	Rust = 300 - 200 meter half wandel/half dribbel		

za 1 dec 4e van 4 Vijfhoekparklopen aanvang 11:00 uur, afstanden 5 en 10 km (1,5 km jeugd)

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

Trainingsprogramma woensdagochtendgroep woensdag 5, 12, 19 en 26 december 2019

		serie	totaal
za 1 dec	4e van 4 Vijfhoekparklopen aanvang 11:00 uur, afstanden 5 en 10 km (1,5 km jeugd)		
wo 5 dec	700 - 500 - 300 - 100 meter Rust=100 meter dribbel Seriepauze= 300 meter halfwandeel/half dribbel 700 - 500 - 300 - 100 meter Rust=100 meter wandel Te Zwaar?! Alle pauzes wandelpauze	1600 m 1600 m	1600 m 3200 m
wo 12 dec	4' - 12' - 4' snel Rust=2' - 4' Te Zwaar?! Wandel stevig door i.p.v. hardlopen en laat eventueel de laatste 4' vervallen		
wo 19 dec	LAATSTE WOENSDAGOGHTENDTRAINING VAN HET JAAR! intervaltraining		
wo 26 dec	2e Kerstdag geen training		



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

2018

Prettige jaarwisseling en
de beste wensen voor het nieuwe jaar

2019