

Onderstaand het programma voor KOMENDE VRIJDAGavond:

weersverwachting: er is grote kans op een droge maar FRISSE training...

gevoelstemperatuur: + 11 °C; kortom de lange broeken mogen (voor mij) nog even aangehouden blijven....

Het wordt een langere & inspannende LAATSTE training die je kan zien als je "generale repetitie" op de wedstrijdafstand van TESTloop 3 (volgende week donderdag).

NB1

- Neem een **bidon met water** mee om tijdens de training al te re-hydrateren.
- Graag zien wij ook een **stopwatch/sporthorloge** zodat je tussentijden zelf kunt aflezen.
- Een goed humeur meenemen blijft verplicht.
- Een **droog setje kleding** voor na de training is geen overbodige luxe.

NB2

- **willen jullie zelf voor je inschrijving (zie onder) voor de TESTloop van a.s. donderdag zorgen ?**

Graag tot vrijdag !

mgv

Wim

**vrijdag 20 mei 2016** 19:00 uur centraal starten

**trainers: Wim van der Poel**

15 minuten centraal inlopen.

10 – 15 minuten: dynamische oefeningen/kracht/ core - loopscholing\*

\* kort(er) grondcontact, middenvoetlanding, pasfrequentie/pasvergroting, loophouding

4 steigerungen op de baan

KERNPROGRAMMA + RICHTTIJDEN:

**1000\*\*:**

**3 x 500 (w); pauze 0:30**

	100	200	400	500
Emma Joy	0:20,5	0:41	1:22	1:43

**1609\*\***

**3 x 800 (w); pauze 0:45**

	100	200	400	800
Mark	0:21	0:42	1:24	2:48
Edwin	0:22	0:44	1:28	2:56

**3000\*\***

**3 x 1200 (w); pauze 1:30**

	100	200	400	800	1200
Rowdy	0:19,5	0:39	1:18	2:36	3:54
Henk	0:25	0:50	1:40	3:20	5:00

**5000\*\***

**3 x 2000 (w); pauze 2:00**

	100	200	400	800	1200	1600
0	2000					
Michiel	0:23,5	0:47	1:34	3:08	4:42	6:1
6	7:50					
Jette	0:29,5	0:59	1:58	3:56	5:54	7:5
2	9:50					

\*\* richttijden zijn gebaseerd op de volgende (geschatte) eindtijden (TESTloop 3):

Emma-Joy	1000	03:25
Mark	1 EM	05:40
Edwin	1 EM	05:56
Henk	3000	12:40
Rowdy	3000	09:50
Jette	5000	24:50
Michiel	5000	19:40

**donderdag 26 mei: TESTloop 3**

*(voorlopig programma:)*

1000 meter: start 19:00 uur

1609 meter: start: 19:15 uur

3000/5000 meter: start: 19:35 uur

meerdere series zijn mogelijk; langzaamste serie eerst

aanmelden/inschrijven t/m zondag 23 mei via [testlopen@avzaanland.nl](mailto:testlopen@avzaanland.nl) onder vermelding naam, afstand en beoogde eindtijd.