

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – November 2018. Thema Arm inzet.

	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 30-10	4 x (300-600) P 100 SP 200	4 x (300-600) P 100 SP 200	4 x (300-600) P 100 SP 200	5 x (300-600) P 100 SP 200	5 x (300-600) P 100 SP 200	AVZ	Regel onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt.
Do 1-11	3 x (700-300) P 100 SP 200	3 x (700-300) P 100 SP 200	3 x (700-300) P 100 SP 200	4 x (700-300) P 100 SP 200	5 x (700-300) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 03-11	Duurloop 9 of 11 km	Duurloop 9 of 11 km	Duurloop 9 of 11 km	Duurloop 9 of 11 km	Duurloop 9 of 11 km	Loc. Mac Donald IJdoornlaan Amsterdam Noord Vertr. 8.40 Start 9.00	Ring A 10 Afsl. S 117 Kadoelen Start to Run 6 Start om 9.00 uur
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 06-11	9 x (200 snel + 200 langzaam) P 100	9 x (200 snel + 200 langzaam) P 100	9 x (200 snel + 200 langzaam) P 100	11 x (200 snel + 200 langzaam) P 100	12 x (200 snel + 200 langzaam) P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 08-11	Tempo training D L T 4 x 800 P 200	Tempo training D L T 4 x 800 P 200	Tempo training D L T 4 x 800 P 200	Tempo training D L T 6 x 800 P 200	Tempo training D L T 6 x 800 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 10-11	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Loc. Jagersplas Kuilpad Zaandam Vertr. 8.40 Start 9.00	Start to Run 7 Finish loop Start om 9.00 uur
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c +1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 13-11	7 x (300-200) P 100 SP 200	7 x (300-200) P 100 SP 200	7 x (300-200) P 100 SP 200	8 x (300-200) P 100 SP 100	9 x (300-200) P 100 SP 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 15-11	4 x (200-400-200) P 100 SP 200	4 x (200-400-200) P 100 SP 200	4 x (200-400-200) P 100 SP 200	6 x (200-400-200) P 100 SP 100	6 x (200-400-200) P 100 SP 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 17-11	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Loc. Vertr. 0.00 Start 9.00	

	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 20-11	Uitlopen / Herstelloop	Uitlopen / Herstelloop	Uitlopen / Herstelloop	Uitlopen / Herstelloop	Uitlopen / Herstelloop	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 22-11	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400) P 100	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400) P 100	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400) P 100	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400-500) P 100	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400-500) P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 24-11	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km of combi	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km of combi	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km of combi	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km of combi	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km of combi	Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk Vertr. 8.30 Start 9.00	
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 27-11	4 x (500-300-100) P 100 SP 200	4 x (500-300-100) P 100 SP 200	4 x (500-300-100) P 100 SP 200	5 x (500-300-100) P 100 SP 200	5 x (500-300-100) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 29-11	Tempo loop 10 x 100 + 10 x 200 P 100	Tempo loop 10 x 100 + 10 x 200 P 100	Tempo loop 10 x 100 + 10 x 200 P 100	Tempo loop 12 x 100 + 12 x 200 P 100	Tempo loop 13 x 100 + 13 x 200 P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 01-12	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Loc. Sportpark. Kalverhoek Zuiderweg 72b Wijde Wormer Vertr. 8.40 Start 9.00	