



Groep WV4
Trainers Ronneke en Tine

Periode september 2018

September	Baan/ Weg	Omschrijving training
Za 1	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 3	Weg 50' 10'	Rustige duurloop 5 x 10 min Herstel 2 min.
Wo 5	Baan 3200 1600	8 x 400 m. DL 3 <i>Herstel 200 m. HDLP</i>
Za 8	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 10	Baan 3600 600	3 x (400 m DL2 – 200 m DL3 – 400 m D2 – 200 m TDL) <i>Seriepauze 200 m HDL</i>
Wo 12	Weg 45'	45 min. Fartlek
Za 15	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 17	Weg 36' 20'	Piramidelooop: 2 x (2', 4', 6, 4', 2') Hoe korter de tijd, hoe sneller het tempo <i>Herstel 2 minuten dribbelen</i>
Wo 19	Baan 4000 1600	4 x 1000 m. DL 2/3 <i>Herstel 400 m. HDLP</i>
Za 22	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 24	Baan 2400 2400	12 x 200 m. TDL Herstel 200 m. HDLP
Wo 26	Weg 45	45 min Trappen, bruggen enz.
Za 29	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur

HDL (herstelduurloop)

DL 1 (duurloop één) = rustig

DL 2 (duurloop twee) = vlot

DL 3 (duurloop drie) = snel

TDL (tempo duurloop)

SP Seriepauze

Loopscholing/oefeningen maken deel uit van iedere baantraining

CLUBAVOND