



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode September 2018

September	Baan/ Weg	Omschrijving training
ZA 1 Melvin	Meyendel	Allerlei
MA 3	Baan	12x 200 m.; tempo 105 %; p. 100 m.; afsluitend 1000 m. 105 %; daarna in kantine evaluatie en bijstelling doelen groep WV-2; ook als je niet kan trainen; aanvang 21.15 uur
WO 5	Meyendel	50 min. Verzamelen 20.00 uur bij parkeerplaats bij rotonde.
ZA 8	Meyendel	Duurloop 70 min.
MA 10	Weg	Vaartspel 60 min.
WO 12	Baan	1 x 1000 m.85%; p. 200 m/2x 800 m. 85 %; p. 200m/3x 400 m. 100 %; p. 200 m./5x 200 m.105%; p. 200 m./5 x 100 m. 110 %; p. 100 m.
ZA 15	Meyendel	Duurloop 80 min. 85 %
MA 17	Baan	2 x (300-400-500-600- 800 - 1000 m.) tempo 105 %; p. 200 m. tempo 75 % dribbelen; afsluitend 3 x 100 m. ontspannen hard en p. 100 m.
WO 19	Weg	Wissel duurloop 2-3-5-8-8-5-3-2-1 tempo 95 %; p. is gelopen tijd (max. 5 min)
ZA 22	Meyendel	Duurloop allerlei 85 % 70 min.
MA 24	Weg	10 x 3 min. 105 % ;p. 1 min. CLUBAVOND
WO 26 Trainer Melvin	Baan	6 x 400 m(tempo 100 %), p. 200 m.; 6x 200 m.(tempo 110%), p. 100 m.; 2 x 1000m.(105%) , p. 400 m.
ZA 29	Meyendel	Duurloop 60 min.

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Wedstrijden: Zie agenda: www.avsparta.nl