

Schema Westvl. Groep 3 gevorderden AV Sparta Voorburg, trainer Arnold Vonk, september 2018

za.1sept	meyendel	60 min. duur aan een stuk t. extensief zonder pauze
zo.2		Vlietloop 5/ 10km /!0 EM of Delftse Houtloop 5/10/15km.
ma.3	weg	wisselduurloop 60 min. 10 x(2min hard, 4min.t.80%) afsl. 4/100m op souplesse op de baan.
di.		
wo.5	baan	interval 12/400m t. 28/30/31 / p /100m p.=200m afsl met 4/100m op souplesse
vr.7		
za.8	meyendel	65 min. Heuvel/duintraining, wisselende ondergrond.
zo.9		Kopjesloop 5/10/15km of Oostlandmarathon Pijnacker 5 -10- HM
ma.10	baan	800-600-400-200-200-400-600-800 P=400m (behalve na 200m, dan p=200m)
di.11		
wo.12	weg	Climaxloop Wup -3km langzaam (60%)- 3km gemiddeld 80%- 3km snel (wedstrijdtempo 95-100%)
vr.14		
za.15	meyendel	Delftse Houtloop 5/10/15km.
zo.16		
ma.18	weg	wisselduurloop temp. extensief 6.10/ 6.30/ 6.40/ 2 blokken van 5 min. 100% afsl. 3/100m op souplesse
di.19		
wo.20	baan	snelheid tempo's 200/100 /300/400/400/600/400/400/300/100/200m t. 28/30/31/. p.200m dribb.
vr		
za.23	meyendel	Dam tot-Dam loop of Vredesloop 5/10km. Geuzenloop Ztm.
zo.24		Dam tot-Dam loop 10 em Dobbeplas 5/10/15km Dijk-Bertus Delft 5/10km.
ma.25	baan	coördinatie/lenigheid/ frequentie/snelheid/ 2x (200-300-400-300-200) p.200m (sp400m) t. 28/30/32 Indian Run clubavond
di.26		
wo.27	weg	dl.wissel 60 min. 10 (2min hard en 4min.t.80%) afsl. 5/100m op snelheid op souplesse (baan)
za.30	meyendel	dl.60 min.duur aan een stuk t. extensief zonder pauze