



Groep WV4
Trainers Ronneke en Tine

Periode oktober 2018

Oktober	Baan/ Weg	Omschrijving training
Ma 1	Weg 20 min 8 min	minutenloop: 4-3-2-1-4-3-2-1 min HDL 1 min
Wo 3	Baan 3600 m. 1200 m.	extensief interval: 6 x 600 m DL3 herstel 200 m.
Za 6	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 8	Baan 4000 m. 600 m.	3 x (400 m DL 1 – 400 m DL 2 – 400 m DL 3), Laatste serie eindigen met een extra 400 m in eigen tempo Serie herstel HDL 200 m
Wo 10	Weg 50 min 10 min	Wisselduurloop 5 x 10 min. (8 min. DL2, 2 min. DL3), Herstel 2 min. HDLP
Za 13	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur LANDGOEDERENROUTE WASSENAAR
Ma 15	Weg 50 min. 4 min	2 x 25 min. Tempo/Prognoseloop Herstel 4 min.
Wo 17	Baan 4000 m. 1000 m.	5 x 800 m. DL 3 Herstel 200 m. HDLP
Za 20	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur 1 va de 4 loop bij Haag atletiek 5 of 10 km start 14.00 uur
Ma 22	Baan 2800 m. 800 m.	2 x (200-300-400-300-200) m. Herstel 200 m Herstel tussen series 400 m
Wo 24	Weg 50 min	50 min. wisselduurloop DL2/DL3 Elke 6e min 30 – 60 sec sneller dan DL3
Za 27	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 29 Wintertijd	Weg 21 min 11 min	minutenloop: 1-3-1-3-1-3-1-3-1-3-1 DL 3 of sneller Herstel 1 min.
Wo 31	Baan 4000 m. 1600 m.	4 x 1000 m. Herstel 400 m.

DL 1 (duurloop één) = rustig

DL 2 (duurloop twee) = vlot

DL 3 (duurloop drie) = snel

TDL (tempo duurloop)

Loopscholing maakt deel uit van iedere baantraining

CLUBAVOND