

### Westvl.3 gevorderden. Arnold Vonk AV Sparta Voorburg Okt. 2018 nr. 2.

ma.1	weg	4-6-8-10-8- 6-4 min. 100% p.=2min. t=90-95%
di.2		
wo.3	baan	interval 12/400m. T. 27/29/30/ Hp 200m, 3/100m.souplesse
do.4		
za.6	meyendel	kris kras , heuveltjes 60 min.
zo.7		
ma.8	baan	3x 500m, 85%, waarvan laatste 100m snel (110%), 3x 500m , waarvan laatste 200m snel, 3x500m, waarvan 300m snel. 300m pauze
di.9		
wo.10	weg	duurl.70min. extensief 5.00/5.20/5.40/6.00/km
do.11		
za.13	meyendel	<b>ontspannen vaartspel 60 min. allerlei</b>
zo.14		
ma.15	weg	duurl.wissel 60 min. totaal 10 x 2 min.t.105% en 10 x 4 min. 80%
di.16		
wo.17	baan	4x 400m snel (100%, 30/32/33sec) 3x400m sneller (28/30/31), 3x400m snelst (110% 26/28/29)p =200m, sp= 400m
do.18		
za.20	wedstrijd	<b>Haag atletiek 1 vd 4 loop 5 of 10km.</b> <u>(gratis inschrijven via <a href="http://www.avsparta.nl">www.avsparta.nl</a>)</u>
zo.21		
ma.22	baan	loopsch. 800m (p. 400) 600m (p 400)-400 m.-300m -200-300-400-600-800 t.95% p.p.=200m. t=90%
di.23		
wo.24	weg	Climaxloop rondje Westvliet Wup -3km langzaam (60%)- 3km gemiddeld 80%- 3km snel (wedstrijdtempo 95-100%)
do.25		
za.27	meyendel	<b>duurloop 80 min. D1-D2 (1e helft rustig)</b>
zo. 28		
ma. 29	weg	13x 3min wedstrijdtempo, 2 min. pauze (75%)
woe 31	baan	

