



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode Oktober 2018

| Oktober | Baan/ Weg | Omschrijving training |
|----------------------------|---------------|--|
| MA 1 | Baan | 2 x (300-400-500-600- 800 - 1000 m.) tempo 95 %; p. 200 m. tempo 75 % dribbelen; afsluitend 3 x 100 m. ontspannen hard en p. 100 m. |
| WO 3 | Weg | Wissel duurloop 2-3-5-8-8-5-3-2-1 tempo 95 %; p. is gelopen tijd (max. 5 min) |
| ZA 6 | Meyendel | Duurloop 60 min. |
| MA 8 | Weg | 7x wisselduurloop (5 min. Tempo 85 %; 3 min. Tempo 100 %) |
| WO 10 | 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 13 | Meyendel | Duurloop allerlei 65 min. |
| MA 15 | 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. |
| WO17 | Weg | 6 x wisselduurloop(10 min. Tempo 85 %; 2 min. Tempo 100 %) |
| ZA 20 | Haag Atletiek | Wedstrijd 1 van de 4: 5 en 10 km: start 14.00 uur |
| MA 22 | Weg | Vaartspel 60 min. |
| WO 24 | Baan | 14 x 200 m. 100 %; p. 100 m. |
| ZA 27 | Meyendel | Duurloop allerlei 65 min. tempo 85 % |
| MA 29 Trainer Melvin | Baan | Kracht-snelheid-coördinatie-lenigheid CLUBAVOND |
| WO 31 | Weg | 11 x 3 min. 105 % ;p. 1 min. |
| | | |

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Wedstrijden: Zie agenda: www.avsparta.nl