

Westvl.3 gevorderden Arnold Vonk/ Sparta Voorburg November 2018				
do 1	Rust			<i>Thema's: vergroting omvang kilometers, techniek: kort grondcontact /frequentie</i>
vr.2	Rust			
za.3		Meyendel (wissel)duurloop blokken van 5 x 4 min sneller, rest in D2 60 min.		
zo.4		Laan van Meerdervoortloop (5 of 10km) of Berenloop (10km, HM, Marathon)		
ma.5	baan	soeplesse en techniekloopjes. Coopertest, 1200m uitlopen, 800m 85% ,speelse loopvormen en Indian Run (10min)		
di.6				
wo.7	weg	6-4-3-3-4-6 min 95% . p. 5 min. D2 80%		
				cooling down
do.8				
vr.9				
za.10		Meyendel : allerlei , kris kras cross 60 min.		
				uitl.park. pl.
zo.11		kopjesloop		
ma.12	weg	wisselduurloop: 8x 5min 85%, 2min snel: 100-105%		
				afsl.3/100m souplesse
di.13				
wo.14	baan	W up, loopscholing, 14/300m. t.intensief (95%) t p. 100m.		Cooling down
do.15	Rust			
za.17		Zevenheuvelenlnacht of duurloop 70 min		
zo.18		Zevenheuvelenloop (15km)		
ma.19	baan	loopscholing, 400-600- 800m -600-400 extensief 90% , p= 200m. (80%) , sp=400m. afsluitend 1200m snel (bijna voluit)		
				afsl.3/100m souplesse
di.20				
wo.21	weg	8x 4.30 min 95%, p. =1.30 dribbelen. 3x 100m soeplesse baan	Afsluitend informatie avond AV Sparta /voeding en drinken	
do.22				
za.24		Meijendelloop (25Km) of duurloop 70 min.		
				cooling down
zo.25				
ma.26	baan	loopsch. 5x (800m 90% P=200m. (75%), 300m snel 110%, p=300m (75%))		
di.27				
wo.28	weg	15 min D2 (85%) - Vaartspel 30 min. - 15 min D2 (85%)		clubavond
				cooling down
do.29				
		<i>Lopers die meer duur /omvang willen trainen (ivm halve of hele marathon) kunnen (wissel)duurlopen naar eigen inzicht inplannen. Probeer na een pittige Hou je zo veel mogelijk aan het schema, al is dit niet heilig (zondag rustige duurloop ipv zaterdag kan). Herstellen is ook trainen.</i>		