



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode November 2018

November	Baan/ Weg	Omschrijving training
ZA 3	Meyendel	Duurloop 70 min. 85 %
MA 5	Weg	Wissel duurloop 2-3-5-8-8-5-3-2-1 tempo 95 %; p. is gelopen tijd (max. 5 min)
WO 7	Baan	7 x 400 m(tempo 100 %), p. 200 m.; 7x 200 m.(tempo 110%), p. 100 m.; 1 x 1000m.(105%)
ZA 10	Meyendel	Duurloop 75 min. 85 %
MA 12	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 14	Weg	7x wisselduurloop (5 min. Tempo 85 %; 3 min. Tempo100 %)
ZA 17	Meyendel	Duurloop 80 min. 85 %
MA19	Weg	Vaartspel 65 min.
WO 21	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.
ZA 24	Meyendel	Duurloop 70 min. 85 %
MA 26	Baan	15 x 200 m. 100 %; p. 100 m. CLUBAVOND
WO 28	Weg	Duurloop 65 min. tempo 85 %

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Wedstrijden: Zie agenda: www.avsparta.nl