



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode December 2018

December	Baan/ Weg	Omschrijving training
ZA 1	Meyendel	Duurloop 70 min. 85 % of zo. 2 december Duindigt cross start 11.00 uur
MA 3	Weg	Wissel duurloop 2-3-5-8-5-3-2-1 tempo 95 %; p. is gelopen tijd (max. 5 min)
WO 5		GEEN TRAINING I.V.M. SINTERKLAASAVOND
ZA 8	Meyendel	Duurloop 75 min. 85 % of zo. 9-12 Bruggenloop
MA 10	Baan	1 x (300-400-500-600- 800 - 1000 m.) tempo 95 %; 1 x (1000-800-600-500-400-300 m.) tempo 95 %; p. 200 m. sp. 400 m. tempo 75 % dribbelen
WO 12	Weg	7x wisselduurloop (5 min. Tempo 85 %; 3 min. Tempo 100 %)
ZA 15	Meyendel	Duurloop 80 min. 85 %
ZO 16	Voorburg	SANTA RUN start 15.00 uur of zo. 16 december Sparta cross start 11.30 korte cross en start lange cross 12.30 uur
MA 17	Weg	Vaartspel 60 min.
WO 19	Baan	2 x 1000 m.85%; p. 200 m/2x 600 m. 100%; 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 22	Meyendel	GLÜHWEIN LOOP nadere info volgt
MA 24		GEEN TRAINING I.V.M. KERSTAVOND
WO 26		TWEEDE KERSTDAG
ZA 29	Meyendel	Vaartspel 70 min. of zo. 30 december oliebollencross bij koplopers; start korte cross 10.45 uur en start lange cross 11.15 uur
MA 31		GEEN TRAINING I.V.M. VIERING OUD EN NIEUW

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Wedstrijden: Zie agenda: www.avsparta.nl