



Groep WV4
Trainers Ronneke en Tine
Periode november 2018

December		Omschrijving training
Za 1	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 3 Baan	2000 m. 2000 m.	10 x 200 m. DL 3 of sneller Herstel 200 m. HDL
Wo 5 Weg	Geen training Sinterklaasavond	
Za 8	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 10 Weg	40 min 8 min	8 x 5 min DL2 Herstel 1 min HDL
Wo 12 Baan	3200 m. 800 m.	8 x 400 m. DL3 Herstel 100 m. HDL
Za 15	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 17 Baan	3200 m. 800 m.	5 x 800 m. DL3 Herstel 200 m. HDL
Wo 19 Weg	50 min	50 min wisselduurloop DL2 met 5 x 2 min DL 3
Za 22	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 24 Weg	Geen training - Kerstavond	
Wo 25 Baan	Geen training 2e Kerstdag	
Za 30	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 31 Baan	Geen training Oudjaar	

Wedstrijden

Zo 2 december 1 van de 4 Duinrellcross Wassenaar
 Zo 9 december Bruggenloop Rotterdam 15 km.
 Zo 16 december 1 van de 4 cross Sparta
 Zo 30 december 1 van de 4 cross De Koplopers Delft

W/D (wandel- dribbelpauze) HDL (herstelduurloop)
 DL 1 (duurloop één) = rustig DL 2 (duurloop twee) = vlot
 DL 3 (duurloop drie) = snel TDL (tempo duurloop)
 SP (seriepauze)

Tijdens de baantrainingen staat ook techniektraining op het programma.