

Schema Westvl.3 gevorderden Arnold Vonk/marJan vd Stouwe AV Sparta Voorburg December 2018			Thema's: duurkracht en coordinatie	
za.1	meyendel	duurloop 60 min met 6x 2 min snel.		
zo.2	wedstrijd	1e 1vd4 Duindigt cross / HRR 4,5 of 8,8 km of marathon Valencia		
ma.3	Baan	coördinatie/lenigheid/frequentie/kracht/snelheid/ bootcamp. HIT 3x4 min.(p=2 min). Medicine ballen run. Training afsl. met indian run 8 min		
di.				
wo.5	Vrij	Geen training i.v.m. Sinterklaas		
do.6				
za.8	meyendel	ontspannen vaartspel 60 min.		
zo.9	wedstrijd	Bruggenloop 15km		
ma.10	Weg	6-4-3-3-4-6 min 100% p. 5 min. D2 80%		
di.11				
wo.12	Baan	loopscholing, 3x interval versnelling 12/400m. T.27/29/31/100m. p 200m.		
do.				
za.15			Meeuwen/Makrelenloop	
zo.16	wedstrijd	1e Uithofcross: 2e 1vd4 AV Sparta Clubkampioenschappen cross , allemaal meedoen		
ma.17	Baan	loopsch. - 300m - 400m- 500m (p. 200)-600 -800m-600 m(p 400m)-500-400-300- t.90% (p.200m. , 75%)		
di.18				
wo.19	Weg	4-6-6-6-6-4 (90-95%) p.= 4min behalve voor de laatste (2 min)		
do.				
za.22	meyendel	duurloop 70 min. aan een stuk omhoog/omlaag/rustig/hard/helling op en af		
zo.23	wedstrijd	Dobbelaarsloop 5/10/15km., AV Waterweg cross (Vlaassuis) 3-6-9 km		
ma.24	vrij			
di.25		1e Kerstdag		
woe.26	vrij	2e Kerstdag voor jezelf (bijv kerstcross Haag)		
do.27				
za.29	Meyendel	Meyendel : allerlei , kris kras cross 60 min.		
zo.30	wedstrijd	Oliebollen 1vd4 cross AV de Koplopers Delft achter IKEA;		
ma.31	vrij/wedstrijd	Oudjaar Sylvestercross Soestduinen		
<i>Lopers die meer duur /omvang willen trainen (ivm halve of hele marathon) kunnen (wissel)duurlopen naar eigen inzicht inplannen.</i>				
<i>Hou je zo veel mogelijk aan het schema, al is dit niet heilig (zondag rustige duurloop ipv zaterdag kan). Herstellen is ook trainen.</i>				
<i>Probeer na een pittige training minstens 24 uur rust in te bouwen. In de winter loop met laagjes. Neem altijd reflectie kleding of items mee</i>				