



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode Januari 2019

Januari	Baan/ Weg	Omschrijving training
WO 2	Baan	17 x 200 m. : 100 m. 100 %, 100 m. 105 %; p 100 m.75 %
ZA 5	Wedstrijd	Oliebollencross Haag atletiek: lange en korte cross; aanvang lange 14.00 en korte 13.00 uur
MA 7	Baan	1 x200 m. (120 %)-300 m. (110 %)- 400 m. (110)- 600 m. (100 %)-800 m. (85 %)- 1000 m. (85 %); p. 200 m. ; 1200 m. (85%); 21.15 uur nieuwjaarsreceptie Sparta
WO 9	Weg	20 min. tempo 85 %; 6 x lange helling snel; 10 min. geleidelijk versnellen
ZA 12	Meyendel	Duurloop 80 min. tempo 85 %
MA 14	Weg	Vaartspel 70 min.
WO 16	Baan	7 x 400 m. tempo 100 %, 400 m. 85 %, 200 m. 105 %, p. 200 m. 75 % dribbelen. 5 x 100 m. ontspannen hard; en p. 100 m. dribbelen
ZA 19	Vlietland	Duurloop 80 min. tempo 85 %
MA 21	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.
WO 23	Weg	8 x wisselduurloop (5 min. Tempo 85 %; 3 min. Tempo100 %)
ZA 26	Meyendel	60 min. allerlei
MA 28	Weg	12 x 2 min. 110 %; p, 1 min. Clubavond
WO 30	Baan	Kracht-Snelheid-lenigheid-Core Stability-Ins and outs

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Wedstrijden: