



**Groep WV4**  
**Trainers Ronneke en Tine**

*Periode januari 2019*

	<b>Baan/ Weg</b>		<b>Omschrijving training</b>
1			<b>NIEUWJAARSDAG</b> <b>wij wensen iedereen een</b> <b>GELUKKIG EN GEZOND 2019</b>
	Wo 2 Weg	50 min	Rustige nieuwjaarsloop 50 minuten
	<b>Za 5</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
2	Ma 7 Weg	36 min <i>12 min</i>	6 x 6 min DL2/3 <i>Herstel 2 min</i>
	Wo 9 Baan	2400 m 2400 m	Interval 12 x 200 m DL3/TDL <i>Herstel 200 m W/D</i>
	<b>Za 12</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00</b>
3	Ma 14 Baan	3200 m 1600 m	8 x 400 m DL3 <i>8 x 200 m HDL</i>
	Wo 16 Weg	48 min <i>12 min</i>	Wisselduurloop 6 x 8 minuten (6 minuten dl 2, 2 minuten dl 3), <i>Herstel 2 minuten dribbelen</i>
	<b>Za 19</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
4	Ma 21 Weg	36 min 18 min	Piramide 3-4-5-6-6-5-4-3- DL2/3, <i>Herstel is de helft van de voorgaande versnelling</i>
	Wo 23 Baan	3600 m 1200 m	6 x 600 DL3, <i>Herstel 200 m HDL</i>
	<b>Za 26</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
5	Ma 28 Baan	3400 m 2400 m. <i>m.</i>	1 x 400 m. rustig tempo 6 x 100 m. <i>herstel 100 m.</i> 6 x 200 m. <i>herstel 200 m.</i> 3 x 400 m. <i>herstel 200 m.</i>
	Wo 30 Weg	45 min	45' Trappen en bruggen en vlak

W/D (wandel- dribbelpauze)

HDL (herstelduurloop)

DL 1 (duurloop één) = rustig

DL 2 (duurloop twee) = vlot

DL 3 (duurloop drie) = snel

TDL (tempo duurloop)

Loopscholing maakt deel uit van iedere baantraining

**Nieuwjaarsreceptie**

**Clubavond**