



Groep WV4
Trainers Ronneke en Tine

Periode februari 2019

februari	2018	Omschrijving training
Za 2	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 4 Weg	26 min 20 min	Piramidelooop: 2 x (1 min, 3 min, 5 min, 3 min, 1 min) Hoe korter de tijd, hoe sneller het tempo <i>Herstel 2 minuten W/D</i>
Wo 6 Baan	4000 m 1000 m	5 x 800 m DL 2/3 <i>Herstel 200 m</i>
Za 9	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00
Ma 11 Baan	2400 m 2400 m	12 x 200 m DL 3 of sneller <i>Herstel 200 m.</i>
Wo 13 Weg	40 min 8 min	4 x 8 min DL2 – 2 min DL3 <i>Herstel 2 min HDL</i>
Za 16	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur Horsten
Ma 18 Weg	48 min 12 min	Wisselduurloop 6 x 6 min. (4 min. DL2, 2 min. DL3) <i>Herstel 2 min. DL 1</i>
Wo 22 Baan	3200 m 1600 m	8 x 400 m DL3 of sneller <i>Herstel 200 m</i>
Za 23	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 25 Baan	2800 m 1200 m	4 x (100m – 200m – 400m) DL2/3 <i>Herstel 100 m HDL</i>
Wo 27 Weg	40 min 5 min.	Prognoseloop 2 x 20 min. <i>Herstel 5 min.</i>

Clubavond

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

10 februari: Noord-Aa Polderloop Zoetermeer
Kopjesloop Delft

17 februari: Delftse Hout trimloop

24 februari: 1 van de 4 loop Sparta Zuiderpark