

	Schema	<b>Groep 3 gevorderden Arnold Vonk /Marjan vd Stouwe AV Sparta Voorburg Februari 2019 nr. 6</b>
za.2		(voorbereidingsfase 2) omvang en wedstrijd/ tempohardheid 60 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen .
zo.3	weg	of <b>Houtloop Delft 7 of14 km.</b>
ma.4	weg	dl. 30 min. aansl. 5x A4 helling heen en terug, uitlopen
di.5		
wo.6	baan	interval 12/400 t. 27/28/29/30sec/100m p 200m.
do.7	kracht	<b>kracht en/of yoga en/of core stability</b>
za.9		duurloop 70 min omhoog/omlaag/rustig en snel afwisselen
zo.10	trainingsloop	<b>Schoorl 10 of 30 km. Noord A / Kopjesloop 15km.</b>
ma.11	baan	loopscholing, 8x 200m (105%),100m p. (75%); 1200m dribbel pauze (75%), 8 x 300m (105%) 100m p. (75%),
di.12		
wo.13	weg	9 x 5 min. 95% , p. 2min (80%)
do.14	kracht	<b>kracht en/of yoga en/of core stability</b>
za.16	meyendel of zelf	80 min.duur duurloop D2 (je kunt nog praten/redelijk ademenen)
zo.17	weg	Zegerplas 20km./A.V.40 15km.
ma.18	weg	Den Haag loopt Hard duurloop met enkele tempoblokjes van 3 en 5 minuten en enkele oefeningen. (startpunt en info via Wapp en/of mail)
di.19		
wo.20	baan	lichte loopscholing versnellingen, Coopertest 3000m *(voluit) 800 m dribbelen rustig. D1 - 3x400m (100-300p., 200-200p, 300-100p.) 115%
do.21	kracht	<b>kracht en/of yoga en/of core stability</b>
za.23	rust	
zo.24	wedstrijd	<b>Clubkampioenschappen 1vd4 Spartafinale 10km (5km voor recreanten en junioren)</b>
ma.25	baan	loopscholing, versnellingen, . hordes. Trappen, banden, techniek coordinatie , 200-400=600= 400m 200m p.200m rustig tempo, indian run 8 min
di.26		
wo.27	weg	6 x (6 min D2 85% - 3 min D3 -105%) - 6 min. D1 uitlopen en 3x 100m op soeplesse hard
do.28	kracht	<b>kracht en/of yoga en/of core stability</b>

**Evaluatie**