



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode Maart 2019

Maart	Baan/ Weg	Omschrijving training
ZA 2	Meyendel	Duurloop allerlei 70 min.
MA 4	Baan	8x1000m. (400 m. tempo 100 %, 400 m. 85 %, 200 m. 105 %); p. 200 m. 75 % dribbelen.
WO 6	Weg	Duurloop 60 min. (85 %)
ZO 10	Wedstrijd	CPC halve marathon of 10 km
MA 11	Weg	Rustig herstellloopje 40 min. en daarna gezellig napraten in de kantine
WO 13	Baan	4 x (400, p. 200 m.-300, p. 200 m.-400, p. 200 m.-500, p. 400 m.-600m., p. 400 m.) tempo 95 %
ZA 16	Vlietland	Duurloop 70 min. tempo 85 %
MA 18	Baan	8 x 400 m. 105 %; p 200 m.75 %
WO 20	Weg	Duurloop allerlei met veel hellingen 60 min.
ZA 23	Meyendel	Duurloop 65 min. 85 %
MA 25	Weg	12 x 2 min. tempo 110 %; p. 1 min. 75 % dribbelen
WO 27	Baan	6x 600 m. 85%-p. 100 m.-600 m. 100 %-p. 200 m. (in totaal 12 x)
ZA 30	Meyendel	Plogging 60 min. (vuilniszak meenemen)

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl