



Groep WV-2
Trainer Jan

Periode Februari 2019

Februari	Baan/ Weg	Omschrijving training
MA 4	Baan	9 x 400 m. 100 %; p 200 m.75 %
WO 6	Weg	20 min. tempo 85 %; 6 x lange helling snel; 2 x korte helling snel 10 min. geleidelijk versnellen
ZA 9	Meyendel	Vaartspel 75 min.
MA 11	Weg	8 x wisselduurloop (4 min. Tempo 85 %; 4 min. Tempo 100 %)
WO 13	Baan	200 m. (120 %)-300 m. (110 %)- 400 m. (110)- 600 m. (100 %)-800 m. (85 %)- 1000 m. (85 %); p. 200 m.-800 m. (85%)-600 m. (100 %)-400 m.(110 %)-300 m. 110 %)-200 m. 120 %)
ZA 16	Meyendel	Duurloop 85 min. tempo 85 %
MA 18	Baan	7 x 400 m. tempo 85 %, 400 m. 100 %, 200 m. 105 %, p. 200 m. 75 % dribbelen. 6 x 100 m. ontspannen hard; en p. 100 m. dribbelen
WO 20	Weg	Vaartspel 70 min.
ZA 23	Vlietland	Duurloop 90 min. tempo 85 %
MA 25	Weg	Duurloop 60 min. tempo 85-95 %
WO 27	Baan	6x 600 m. 85%-p. 100 m.-600 m. 100 %-p. 200 m. (in totaal 12 x 600 m.)

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl