



**Groep WV4**  
**Trainer Tine en Ronneke**

*Periode maart 2019*

<b>Maart</b>	<b>Baan/ Weg</b>	<b>Omschrijving training</b>
<b>Za 2</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
Ma 4	Weg 36 min 12 min	3 x 6 min DL2 3 x 6 min DL3 <i>Herstel pauze 2 min HDL</i>
Wo 6	Baan 3200 m 1400 m	7 x (200 m DL2 + 200 m DL3) <i>Herstel 200 m HDL</i> Afsluiten 400 m. DL3
Za 9	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
<b>Zo 10</b>	<b>CPC</b>	<b>Veel succes en plezier voor iedereen die meedoet of aanmoedigt</b>
Ma 11	Baan.	Mini CPC
Wo 13	Weg 44 min 5 min	2 x (10 min DL1 – 8 min DL2 - 4' min DL3) Herstel 5 min HDL
<b>Za 16</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
Ma 18	Weg 40 min	5 x (5 min. DL2 meteen gevolgd door 3 min. DL3)
Wo 20	Baan 3600 m 600 m	3 x (400 m DL2 – 200 m DL3 – 400 m D2 – 200 m TDL) <i>Seriepauze 200 m HDL</i>
<b>Za 23</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>
Ma 25	Baan 3200 1600	4 x 400 m DL3 en 4 x 400 M TDL <i>Herstelpauze 200 m HDL</i>
Wo 27	Weg 36 min 20 min	Piramideloopt: 2 x (2', 4', 6, 4', 2') Hoe korter de tijd, hoe sneller het tempo <i>Herstel 2 minuten dribbelen</i>
<b>Za 30</b>	<b>Regio</b>	<b>Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur</b>

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

**Clubavond**