

			AV Sparta groep 3 gevorderden -	Arnold Vonk/Marjan v.d. Stouwe	trainer	
	Schema	(voorbereidingsfase 2) omvang en wedstrijd/ tempohardheid				
ma.1	weg	heuveltraining voetgangersbrug 4x heuvelop korte en lange kant.		daarna 10 minuten met korte versnellingen.	afsl. baan 3/100m Souplesse	AV
di.						
wo.3	baan	loopscholing, versnellingen, 6x 300m , p=100m , 8x 200m p.=200m			coolingdown	MvdS
do.	kracht/yoga					
za 6		duurloop met 2 tempoblokken van 5 min. 30sec/km sneller				
zo. 7	wedstrijd	Marathon Rotterdam				
ma.8	baan	800m/1000/800m/1000/800m op 95%, p=400m (70%)				?
di.						
wo.10	weg	3x Welland ronde 2,4km 1x rustig, 2x tempo, (5km wedstrijdtempo) p= 600m.			afsl. baan 3/100m Souplesse	MvdS/AV
do.	kracht/yoga					
za.13		vaartspel, of heuveltraining				
zo.14						
ma.15	weg	6 x (6 min 95%) p. 5=4=3= 4 _5min. (80%) 4x 100m sprint op de baan op souplesse				AV
di.						
wo.17	baan	loopscholing , 150-250_)x ins en outs (50m snel, 50m spint , 400m p= Indian run			afsl. baan 3/100m Souplesse	AV
do.	kracht/yoga					
za.20	meyendel of zelf	wisseldduurloop				
zo.24						
ma.22	baan/2e paasda	loopscholing, 16x 200m (105%),200m p. (75%); training onder voorbehoud				AV
di.23						
wo.24	weg	duurloop 60 min. Met korte versnellingen van 20 tot 50sec.(Den Haag Rent)				MvdS
do.	kracht/yoga					
za. 27	meyendel of zelf	kris/kras, heuvel training 50 min.				
zo. 28	wedstrijd					
ma.29		5 min. D1- 2/2/2/2/3/3/3 (105=110%) / 1min. Voluit. p= 5 min. D2 (80%) ,				AV