

Trainingsprogramma 4e kw 2017

De uitleg van diverse codes, percentages e.d. vind je op aro88.nl > Loopgroep > Trainingsinfo.

Op onze site aro88.nl > Loopgroep staat in het Jaarprogramma de wedstrijdagenda en andere belangrijke informatie vermeld.

Week	Training 1 dinsdag	Training 2 donderdag	Training 3 weekend
40	A: 2x200-2x300-2x400-500-600-500-2x400- B: 2x200-2x300-2x400-600-2x400-2x300-2x200 C: 2x200-2x300-2x400-600-1x400-1x300-1x200	A: (300m - 600m - 900m) 3x B: 1x 300 - 2x (300 - 600 - 900) C: 2x 300 - 1x(300 - 600 - 900)	Duurloop
2-10 / 8-10		<i>Spelen met snelheid: 100-100-100 /200-200-200/ 300-300-300</i>	
	P = 50m wandel / 50m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel / 100m dribbel	
41	A: 6 x 300 - 6 x 200 - 6 x 100 <i>Intensief: 80%-85%-90%</i> B: 5 x 300 - 5 x 200 - 5 x 100 C: 4 x 300 - 4 x 200 - 4 x 100	A: 4 x (600 - 400 - 200) B: 3 x (600 - 400 - 200) C: 2 x (600 - 400 - 200)	Duurloop
9-10 / 15-10		D1/D2 - D2 - D2/D3	Za-mi: CC "CRASH"-training Schoorl, olv Monique Zo: Cyprus kennismakings- Duurloop Schoorl
	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 1 rondje actief herstel	P = 100m wandel/100m dribbel SP = 1 rondje actief herstel	
42	A: 8 x 800 B: 7 x 800 C: 6 x 800	A: (100 – 200 – 300 – 400) 5x B: (100 – 200 – 300 – 400) 4x C: (100 – 200 – 300 – 400) 3x	Duurloop
16-10 / 22-10	75 - 80%	90% 85% 80% 75%	
	P = 50m wandel / 150m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel	
43	A: 2 x (200 - 400 - 600 - 800 - 400 - 200) 90% 85% 80% 75% 85% 90%	A: 4 x (800) 4x (600) B: 3 x (800) 3x (600) C: 3 x (600) 3x (400)	Duurloop
23-10 / 29-10	C: 2 x (200 - 400 - 600 - 400 - 200)		

	B: 1 x A en 1 x C			
			P = 50m wandel / 150m dribbel	
44	A: 6 x 1000 (elk rondje iets harder, vanaf 75%)	A: 15 x 400 m		
	B: 5 x 1000 (elk rondje iets harder, vanaf 75%)	B: 12 x 400 m		Duurloop
30-10 / 5 -11	C: 4 x 1000 (elk rondje iets harder, vanaf 75%)	C: 10 x 400 m		
		Elke 100 m iets sneller (+ 5%)		
	CC: 80-85%	beginnen bij 75%		Zo: Cyprus kennismakings-
	P = 1 rondje actief herstel			Duurloop Bergen
		P = 100m wandel / 100m dribbel		
45	A: 7x(100m: 75% -400m: 80% -200m: 85-90% -100m: 75%)	A:	B:	C:
	B: 6x(100m: 75% -400m: 80% -200m: 85-90% -100m: 75%)	4x 200 P=100	idem	idem
6-11 / 12-11	C: 4x(100m: 75% -400m: 80% -200m: 85-90% -100m: 75%)	2x 400 P=200	idem	idem
		2x 800 P=400	1x 800	- - -
		2x 400 P=200	idem	idem
	P = 50m wandel/50m dribbel	4x 200 P=100	idem	idem
				Za-mi: CC "CRASH"-training
				Schoorl, olv Monique
				Zo: Cyprus kennismakings-
				Duurloop Schoorl
46	A: 6 x (500 - 300)	A: (200 – 300 – 500 – 200) 5x		
	B: 6 x (500 - 300)	B: (200 – 300 – 500 – 200) 4x		Duurloop
13-11 / 19-11	C: 6 x (500 - 300)	C: (200 – 300 – 500 – 200) 3x		
	85% 90%	90% 85% 80% 75%		
	P = 50m wandel/50m dribbel	P = 50m wandel/50m dribbel		
	SP = 100m wandel /100m dribbel	SP = 100m wandel /100m dribbel		
	<i>Cyprus 4-day Challenge</i>	<i>Cyprus 4-day Challenge</i>		<i>Cyprus 4-day Challenge</i>
47		A: 6x800(400m ext. -200m int. -100m ext. -100m int)		
	A: 5 x 1000 (700m 80% - 100m 75% - 200m 90%)	B: 5x800(400m ext. -200m int. -100m ext. -100m int)		Duurloop
20-11 / 26-11	B: 4 x 1000 (700m 80% - 100m 75% - 200m 90%)	C: 4x800(400m ext. -200m int. -100m ext. -100m int)		
	C: 3 x 1000 (700m 80% - 100m 75% - 200m 90%)			
		P = 50m wandel / 150m dribbel		

48	A: 3 x 800 - 3 x 600 - 3 x 400 B: 2 x 800 - 3 x 600 - 3 x 400	A: 15 x 200 m D2/D3 B: 12 x 200 m D2/D3	Duurloop
27-11/ 3-12	C: 1 x 800 - 3 x 600 - 3 x 400 75% 80% 85%	C: 10 x 200 m D2/D3 P = 100m wandel/100m dribbel	
	P = 50m wandel /50 m dribbel SP = 50m wandel / 150 m dribbel	Afsluiten met : 5 x 100 m D3/D4 P= 50m wandel/ 50m dribbel	
49	Sinterklaas	A : 1200 - (2 x 800) - (3 x 600) B: 1000 - (2 x 800) - (2 x 600) C: 1000 - (1 x 800) - (2 x 600) 75% - 80% - 85%	Duurloop
4-12 / 10-12		P = 100m wandel / 100m dribbel	
50	Piramide loop op tijd !! " anti-clockwise"	A: (400 – 300 – 200) 5x B: (400 – 300 – 200) 4x C: (400 – 300 – 200) 3x 80% 85% 90%	Duurloop
10-12 / 17-12		P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel /100m dribbel	
		<i>Intensief!</i>	
51	A: 4 x (600 - 400 - 200) B: 3 x (600 - 400 - 200) C: 2 x (600 - 400 - 200)	A: 5x (800 - 200) B: 4x (800 - 200) C: 3x (800 - 200)	Duurloop
18-12 / 24-12	D1/D2 - D2 - D2/D3 P = 100m wandel/100m dribbel SP = 1 rondje actief herstel	85 90% P = 50m wandel / 100 m dribbel	

52	Tweede KERSTDAG	A: 7 x (400 - 300)	
		B: 6 x (400 - 300)	Duurloop
	<i>Kerstcross Opmeer !</i>	C: 5 x (400 - 300)	
25-12 / 1-01		80% 85%	<i>Dijkenloop Aartswoud</i>
		P = 50m wandel / 50m dribbel	
		SP = 100m wandel / 100m dribbel	