

Trainingschema 1e kwartaal 2019

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
1			
31-12 / 6-1	NIEUWJAARDAG	A: 4 x 1000 5 x 200 B: 3 x 1000 4 x 200 C: 2 x 1000 3 x 200 85% 90%	Duurloop
		P = 50m wandel / 150m dribbel	
2	A: 3x 800 - 2x 600 - 2x 400 - 2x 200 B: 2x 800 - 2x 600 - 2x 400 - 2x 200	A: 4 x (400 – 400 – 400) B: 3 x (400 – 400 – 400)	1/2 Marathon van Egmond
7-1 / 13-1	C: 1x 800 - 2x 600 - 2x 400 - 2x 200 75% 80% 85% 90%	C: 2 x (400 – 400 – 400) 90% 85% 80%	
*	P = 50m wandel /50m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel /100m dribbel	
3	A: 8 x 720 B: 6 x 720	Piramidelooop 40 min. Beginnen met 100m, 100m pauze	NSL Trailrun, Noordwijk
14-1 / 20-1	C: 4 x 720	200m, 100m pauze, 300m,100m pauze, enz..... Na 20 min fluitsignaal dan weer terugbouwen <i>Tempo souplesse!</i>	
	I = 85 - 90%		
	P = 1 rondje, 1/2 wandel - 1/2 dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel	
		1	

4	A: 15 x 400	A: (200 - 600 - 1000) 3x	Kaagloop Wervershoof
	B: 12 x 400	B: (200 - 600 - 1000) 2x	
	21-1 / 27-1 C: 9 x 400	C: (200 - 600 - 800) 2x	
		90% 85% 80%	
	Elke 100m iets versnellen, beginnen op 75%		
		P = 100m wandel /100m dribbel	
	P = 50m wandel / 150m dribbel		
		Mooie gelegenheid om een 1000m max. te doen !	
5	A: 6x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100	A: 4 x 1500	Duurloop
	B: 5x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100	B: 3 x 1500	
	28-2 / 3-2 C: 4x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100	C: 2 x 1500	
	Tempo souplesse	I = 80%	
	P = 50m wandel / 150m dribbel	P = 200m wandel / 200m dribbel (of 1 rondje)	
6	A: 7 x 800	A: 6 x 300 6 x 200 6 x 100	Duurloop
	B: 5 x 800	B: 5 x 300 5 x 200 5 x 100	
	4-2 / 10-2 C: 4 x 800	C: 4 x 300 4 x 200 4 x 100	
		85% 90% 95%	
	Elke 200m iets versnellen, beginnen op 75%		
	P = 100m wandel /100m dribbel	P 200/300m = 50m wandel / 150m dribbel	
		P 100m = 50m wandel / 50m dribbel	
7	A: 15 x 200 m 85/90%	A: (1200 - 1000 - 800) 2x	Groet uit Schoorl Run
	B: 13 x 200 m 85/90 %	B: (1000 - 800 - 400) 2x	
	11-2 / 17-2 C: 10 x 200 m 85/90%	C: (1000 - 600 - 200) 2x	
		75% 80% 85%	
	P = 100m wandel/ 100m dribbel	P = 50m wandel / 150m dribbel	
		SP = 100m wandel / 260m dribbel	
	Afsluiten met 5 x 100 m 100% ; P= 50 / 50	Mooie gelegenheid om een 1000m max. te doen !	
		2	

8	A: 6 x 1000 (85-85-80-80-85%) B: 5 x 1000 (85-85-80-80-85%) C: 4 x 1000 (85-85-80-80-85%)	A: (400 - 300) 7x B: (400 - 300) 6x C: (400 - 300) 5x 80% 85%	
18-2 / 24-2	P = 50m wandel / 150m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 50m wandel / 150m dribbel	Duurloop
9	A: 6 x 300 6 x 200 6 x 100 B: 5 x 300 5 x 200 5 x 100 C: 4 x 300 4 x 200 4 x 100 85% 90% 95%	A: 10 x 600 m B: 8 x 600 m C: 6 x 600 m Elke 200m iets sneller (+ 5%), beginnen bij 75%	ARO' 88 Polderloop
25-2 / 3-3	P 200/300m = 50m wandel / 150m dribbel P 100m = 50m wandel / 50m dribbel	P = 100m wandel / 100m dribbel	
10	A: (400 - 800 - 1000) 3x B: (400 - 800 - 1000) 2x C: (400 - 600 - 800) 2x 90% 85% 80%		Duurloop
4-3 / 10-3	P = 50m wandel / 150m dribbel SP = 100m wandel / 260m dribbel	Surprise Training Vrije invulling training	
11	A: 10 x 200 5 x 100 B: 8 x 200 4 x 100 C: 6 x 200 3 x 100 90% 95%	A: 6 x 1000 (85-85-80-80-85%) B: 5 x 1000 (85-85-80-80-85%) C: 4 x 1000 (85-85-80-80-85%) P = 50m wandel / 150m dribbel	Duurloop
11-3 / 17-3			

	P200m = 200m dribbel		
	P100m = 100m dribbel	<i>Spelen met snelheid !</i>	
12	A: (200 - 600 - 1000) 3x B: (200 - 600 - 1000) 2x C: (200 - 600 - 800) 2x		Duurloop
18-3 / 24-3	90% 85% 80%	Fartlektraining	
	P = 100m wandel / 100m dribbel		
13	A: 6x 200 6x 400 6x 200 B: 5x 200 5x 400 5x 200 C: 4x 200 4x 400 4x 200	A: (100 - 200 - 300 - 400) 5x B: (100 - 200 - 300 - 400) 4x C: (100 - 200 - 300 - 400) 3x	ARO'88 Leijencross
25-3 / 31-3	90% 80% 90%	90% 85% 80% 75%	
	P = 100m wandel / 100m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel	
14	A: (600 - 2x 300) 5x B: (600 - 2x 300) 4x C: (600 - 2x 300) 3x	A: (200 - 500 - 700 -1000) B: (200 - 500 - 700 -1000) C: (200 - 500 - 700 -1000)	De Zestig van Texel
1-4 / 7-4	75% 90%	90% 85% 80% 75%	
	P = 50m wandel / 50m dribbel	P= 100m wandel / 100m dribbel	
	SP = 100m wandel / 100m dribbel	SP= 100m wandel / 200m dribbel	