

Trainingschema 2e 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
14	A: (600 - 2x 300) 5x B: (600 - 2x 300) 4x C: (600 - 2x 300) 3x 75% 90%	A: (200 - 500 - 700 - 1000) 2x B: (200 - 500 - 700 - 1000) 1x + (200 - 500 - 700) C: (200 - 500 - 700 - 1000) 1x + (200 - 500) 90% 85% 80% 75% 90% 85% 80%	Duurloop
1-4 / 7-4	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel / 100m dribbel	P= 100m wandel / 100m dribbel SP= 100m wandel / 200m dribbel	
15		A: 5x (600 – 400 – 200) B: 4x (600 – 400 – 200) C: 3x (600 – 400 – 200) 80% 85% 90%	Duurloop
8-4 / 14-4	Piramideloop “Clockwise”	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel SP = 100 m wandel/ 200 m dribbel	
16	A: (800 - 200) 5x B: (800 - 200) 4x C: (800 - 200) 3x 80% 90%	A: 10 x 600 m B: 8 x 600 m C: 6 x 600 m	Duurloop
15-4 / 21-4	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel SP = 200 m wandel/ 200 m dribbel	Elke 200 m iets sneller (+ 5%): vanaf bij 75% P = 100 m wandel/100 m dribbel	
17	A: 18 x 300 m 90% B: 15 x 300 m 90% C: 12 x 300 m 90%	A: (200 – 600 – 1000) 3x B: (200 – 600 – 1000) 3x C: (200 – 600 – 1000) 2x 90% 85% 80%	Duurloop
22-4 / 28-4			

	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel		
		P = 100 wandel /100m dribbel	
18	1e DUINTRAINING Schoorl !!!	1000m max test ?!	
29-4 / 5-5		A: 6 x 1000 m 80/85%	Duurloop
	B: 5 x 1000 m 80/85%		
		C: 4 x 1000 m 80/85%	
		P = 100 m wandel/100 m dribbel	
19	A: 6 x 300 6 x 200 6 x 100	A: 15 x 200 m 90/95 %	Duurloop
	B: 5 x 300 5 x 200 5 x 100	B: 13 x 200 m 90/95 %	
6-5 / 12-5	C: 4 x 300 4 x 200 4 x 100	C: 10 x 200 m 90/95%	
	90% 95% 100%		
		P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	
	P 300/100m = 50 m wandel/ 50 m dribbel		
	P 200m = 50 m wandel/150 m dribbel	Afsluiten met 5 x 100 m 100%	
		P = 100 m dribbel	
20	Duintraining Schoorl	A: (200 - 400 - 800 -1600 -[1600] - 800 - 400 - 200)	Duurloop
13-5 / 19-5		B: (200 - 400 - 800 -1200 -[1200] - 800 - 400 - 200)	
		C: (200 - 400 - 600 - 800 - [800] - 600 - 400 -200)	
		P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
		Alles op 80% ; [...] = optioneel voor de liefhebbers	
21	A: (400 – 800 – 1200) 2x	A: 600 - 1000 - 2x 800 - 2x 600	Duurloop
	B: (400 – 800 – 1000) 2x	B: 600 - 1000 - 2x 800 - 1x 600	
20-5 / 26-5	C: (400 – 600 – 800) 2x	C: 600 - 1000 - 1x 800 - 1x 600	
	90% 85% 80%	85% 75% 80% 85%	
	P =50m wandel/150m dribbel		
	SP = 100m wandel/300m dribbel	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	
22		2	

	Duintraining Schoorl	HEMELVAART	Duurloop
27-5 / 2-6			
23	A: 4 x 600 4 x 500 4 x 400 B: 3 x 600 3 x 500 3 x 400	A: 2 x (300 - 600 - 900 - 1200) B: 2 x (200 - 500 - 700 - 1000)	Duurloop
3-6 / 9-6	C: 2 x 600 2 x 500 2 x 400 75% 80% 85%	C: 2 x (200 - 400 - 600 - 800) 90% 85% 80% 75%	
	P = 200 m dribbel SP = 400 m dribbel	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
24		A: 10 x 400 5 x 100 B: 8 x 400 5 x 100	
	Duintraining Schoorl	C: 6 x 400 5 x 100	Duurloop
10-6 / 16-6		85-90% 95%	
		P400 = 200 m dribbel P100 = 100 m dribbel	
25	A: 2x 1000 - 2x 800 - 3x 600 B: 1x 1000 - 2x 800 - 3x 600	A: (400 - 300) 7-8x B: (400 - 300) 6x	Duurloop
17-6 / 23-6	C: 1x 1000 - 1x 800 - 2x 600 75% 80% 85%	C: (400 - 300) 5x 80% 85%	
	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	P = 50 m wandel/ 50 m dribbel SP = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
26		A: 4 x 600 4 x 500 4 x 400 B: 3 x 600 3 x 500 3 x 400	
24-6 / 30-6	Duintraining Schoorl	C: 2 x 600 2 x 500 2 x 400 75% 80% 85%	Duurloop
		P = 200 m dribbel SP = 400 m dribbel	

27	A: (600 - 2x 300) 5x	A: (1200 - 1000 - 800) 2x	
	B: (600 - 2x 300) 4x	B: (1000 - 800 - 600) 2x	
1-7 / 7-7	C: (600 - 2x 300) 3x	C: (1200 - 1000 - 600) 1x	
	75% 90%	75% 80% 85%	Duurloop
	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
	SP = 100 m wandel/ 200 m dribbel	SP = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
28	***** LAATSTE DUINTRAINING 2019 *****		
		School Bosloop	
8-7 / 14-7	Duintraining School		
		Begin Duurdouwersvakantie !!!!	