

Trainingsprogramma 1e kwartaal 2020			
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 Duurloop
2	A: 600 - 1000 - 2x 800 - 2x 600 B: 600 - 1000 - 2x 800 - 1x 600	A: 15 x 400 m B: 12 x 400 m	Duurloop
6-1 / 12-1	C: 600 - 1000 - 1x 800 - 1x 600 85% 80% 80% 85%	C: 8 x 400 m <i>Elke 100m iets sneller (+ 5%), start bij 75%</i>	Zaterdag 11-1: <b>Jeugdcross ARO'88</b> <a href="http://www.aro88.nl">www.aro88.nl</a>
	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	
3	A: 6x 600m - 5x 100m - 5x 400 - 5x 100 B: 5x 600m - 5x 100m - 5x 400 - 5x 100	A: 3x 1000 5x 200 2x 1000 B: 2x 1000 5x 200 2x 1000	Duurloop
13-1 / 19-1	C: 4x 600m - 5x 100m - 5x 400 - 5x 100  <i>Tempo souplesse</i>	C: 1x 1000 5x 200 1x 1000 85% 90% 85%	
	P = 50m wandel/150m dribbel ; Geen SP	P= 100m wandel / 100m dribbel SP= 100m wandel / 300m dribbel	
4	A: 5 x 1000 (700 ext. -100 dribbel - 200 intensief!) B: 4 x 1000 (700 ext. -100 dribbel - 200 intensief!)	Piramideloop 35-40 min. Beginnen met 100m, 100m pauze*	Duurloop
20-1 / 26-1	C: 3 x 1000 (700 ext. -100 dribbel - 200 intensief!)	200m, 100m pauze, 300m,100m pauze, enz..... Na 20 min fluitsignaal dan weer terugbouwen <i>Tempo souplesse</i>	
	P = 50m wandel / 150m dribbel	*Pauze = 50m wandel / 50m dribbel	
5	A: 5 x ( 300 - 400 - 300 ) B: 4 x ( 300 - 400 - 300 )	A: (200 - 500 - 700 -1000) B: (200 - 500 - 700 -1000)	Duurloop
27-1 / 2-2	C: 3 x ( 300 - 400 - 300 )  <b>Spelen met snelheid: 300=2x150m ; 400= 2x200m -&gt; 1e deel 80%, 2e deel 85%!!</b>	C: (200 - 500 - 700 -1000) 90% 85% 80% 75%	
	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 50m wandel / 150m dribbel	P= 100m wandel / 100m dribbel SP= 100m wandel / 200m dribbel	
6	A: 8 x 720 B: 6 x 720	A: ( 400 - 300 - 200 ) 5x B: ( 400 - 300 - 200 ) 4x	Duurloop
3-2 / 9-2	C: 4 x 720  I = 85 - 90%	C: ( 400 - 300 - 200 ) 3x 80% 85% 90%	
	P = 1 rondje: 1/2 wandel - 1/2 dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel / 100m dribbel	
7	A: 6 x 300 6 x 200 6 x 100 B: 5 x 300 5 x 200 5 x 100	A: 4 x ( 400 - 400 - 400 ) B: 3 x ( 400 - 400 - 400 )	Duurloop
10-2 / 16-2	C: 4 x 300 4 x 200 4 x 100 90% 95% 100%	C: 2 x ( 400 - 400 - 400 ) 90% 85% 80%	
	P = 75m wandel / 75m dribbel SP = een volle ronde	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel / 100m dribbel	
8	A: 10 x 600 m B: 8 x 600 m	A: 2x (200 - 300 - 400) - 500 - 600 - 500 - 400 - 300 - 200 B: 2x (200 - 300 - 400) - 600 - 400 - 300 - 200	Duurloop
17-2 / 23-2	C: 6 x 600 m  Elke 200 m iets sneller ( + 5% ): vanaf bij 75%	C: 2x (200 - 300 - 400) - 400 - 300 - 200 P = 50m wandel / 50m dribbel	
	P = 100 m wandel/100 m dribbel		
9		A: ( 200 - 600 - 1000 ) 3x B: ( 200 - 600 - 1000 ) 3x	Duurloop
24-2 / 1-3	<b>Piramideloop "CLOCKWISE"</b>	C: ( 200 - 600 - 1000 ) 2x 90% 85% 80%	Zo 01-03: <b>ARO Polderloop</b>
		P = 100m wandel / 100m dribbel	

10	A: ( 100 - 200 - 300 - 400 ) 5x B: ( 100 - 200 - 300 - 400 ) 4x	A: 4 x 600 4 x 500 4 x 400 B: 3 x 600 3 x 500 3 x 400	Duurloop
2-2 / 8-3	C: ( 100 - 200 - 300 - 400 ) 3x 90% 85% 80% 75%	C: 2 x 600 2 x 500 2 x 400 75% 80% 85%	
	P = 50m wandel / 50m dribbel	P = 200 m dribbel SP = 400 m dribbel	
11	A: 800 - 800 - 1000 - 1000 - 800 - 800 B: 800 - 800 - 1000 - 1000 - 800	A: 15 x 200 m 85/90% B: 13 x 200 m 85/90 %	Duurloop
9-3 / 15-3	C: 800 - 800 - 1000 - 800 - 600	C: 10 x 200 m 85/90%	
	<b>Fartlek: tussen de pylonen versnellen, bij passeren, élk ronde !!</b>	P = 100m wandel/ 100m dribbel	
	P = 50m wandel / 50m dribbel	Afsluiten met 5 x 100 m 100%	
12	A: 10 x 200 5 x 100 B: 8 x 200 4 x 100	A: ( 800m - 200m ) 5x B: ( 800m - 200m ) 4x	Duurloop
16-3 / 22-3	C: 6 x 200 3 x 100 85% 90%	C: ( 800m - 200m ) 3x 80% 85%	
	P200m = 200m dribbel P100m = 100m dribbel	P = 50m wandel/ 100m dribbel SP = 100m wandel/ 100m dribbel	
13	A: 6 x 800 ( 400m ext. - 200m int. - 100m ext. - 100m B: 5 x 800 ( 400m ext. - 200m int. - 100m ext. - 100m C: 4 x 800 ( 400m ext. - 200m int. - 100m ext. - 100m	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
23-3 / 29-3	P = 50m wandel / 150m dribbel	P= 100m wandel / 100m dribbel SP= 100m wandel / 200m dribbel	
14	A: 18 x 300 m B: 15 x 300 m	A: ( 300 - 600 - 900 ) 3x B: ( 300 - 600 - 900 ) 2x + (300 - 600)	Duurloop
30-3 / 5-4	C: 12 x 300 m	C: ( 300 - 600 - 900 ) 2x	
	I = 85-90%	<b>Spelen met snelheid: 300m= 3x100m ; 600 m=3x200m ; 900m =3 x300m !!</b>	
	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel / 100m dribbel	