

Trainingsschema 2e 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 Piramide-loop	Training 2 donderdag	Training 3 weekend
20	200m snel - 200m dribbel - 400m snel - 400m dribbel	A: 8 x 720 (3 rondjes)	
11-5 / 17-5	600m snel - 600m dribbel (<i>extra: 700m snel - 700m dribbel - 800m snel - 800m dribbel - 700m snel - 700m dribbel - 600m snel - 600m dribbel</i>) 400m snel - 400m dribbel - 200m snel - 200m dribbel	B: 6 x 720 C: 4 x 720	Duurloop
		I = 80 - 85%	
	A: doet de extra helemaal B: doet de 700m erbij en dan terug naar 600, 400, 200	P = 1 rondje: 1/2 wandel - 1/2 dribbel	
21	A: (300m - 600m - 900m - 1200m) 2x B: (200m - 500m - 700m - 1000 m) 2x	A: 5x 600m - 5x 100m - 5x 400 - 5x 100 B: 4x 600m - 4x 100m - 4x 400 - 4x 100	Duurloop
18-5 / 24-5	C: (200m - 400m - 600m - 800m) 2x 90% 85% 80% 75%	C: 3x 600m - 3x 100m - 3x 400 - 3x 100	
		<i>Tempo souplesse</i>	
	P= 50m wandel / 50m dribbel SP= 100m wandel / 100m dribbel	P = 50m wandel/150m dribbel ; Geen SP P100 = 50m wandel / 50m dribbel	
22	A: 10 x 200 5 x 100 B: 8 x 200 4 x 100	A: 5 x 1000 (700 ext. -100 dribbel - 200 intensief!) B: 4 x 1000 (700 ext. -100 dribbel - 200 intensief!)	Duurloop
25-5 / 31-5	C: 6 x 200 3 x 100 85-90% 95%	C: 3 x 1000 (700 ext. -100 dribbel - 200 intensief!)	
	P200m = 200m dribbel !! P100m = 100m dribbel !! <i>Hou de hartslag hoog!!!</i>	P = 50m wandel / 150m dribbel	
23	A: 15 x 400 m B: 12 x 400 m	A: (400 - 300) 7-8x B: (400 - 300) 6x	Duurloop
1-6 / 7-6	C: 8 x 400 m <i>Elke 100m iets sneller (+ 5%), start bij 75%</i>	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	
24	A: 6 x 300 6 x 200 6 x 100 B: 5 x 300 5 x 200 5 x 100	A: 600 - 1000 - 2x 800 - 2x 600 B: 600 - 1000 - 2x 800 - 1x 600	Duurloop
8-6 / 14-6	C: 4 x 300 4 x 200 4 x 100 80% 85% 90%	C: 600 - 1000 - 1x 800 - 1x 600 85% 80% 80% 85%	
	P 200/300m = 50m wandel / 150m dribbel P 100m = 50m wandel / 50m dribbel	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	
25	A: (200 - 400 - 800 - 1000 - 1000 - 800 - 400 - 200) B: (200 - 400 - 800 - 1000 - 800 - 400 - 200)	A: (600 - 2x 300) 5x B: (600 - 2x 300) 4x	Duurloop
15-6 / 21-6	C: (200 - 400 - 600 - 800 - 600 - 400 - 200)	C: (600 - 2x 300) 3x 75% 90%	
	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	(extensief) (intensief)	
		P = 50 m wandel/ 150 m dribbel SP = 100 m wandel/ 200 m dribbel	
	Alles op 80%		
26	A: 4 x 600 4 x 500 4 x 400 B: 3 x 600 3 x 500 3 x 400	A: 8 x 800 B: 6 x 800	Duurloop
22-6 / 28-6	C: 2 x 600 2 x 500 2 x 400 75% 80% 85%	C: 4 x 800	
		I = 80-85%	
	P = 50 m wandel / 150 m dribbel SP = 100 m wandel / 200 m dribbel	P = 50m wandel /100m dribbel	
27	A: 10 x 400 5 x 100 B: 8 x 400 5 x 100	A: 10 x 600 m B: 8 x 600 m	Duurloop
29-6 / 5-7	C: 6 x 400 5 x 100 85-90% 100%	C: 6 x 600 m	
		Elke 200 m iets sneller (+ 5%): vanaf bij 75%	
	P400 = 200 m dribbel P100 = 100 m dribbel	P = 100 m wandel/100 m dribbel	1