

Trainingschema 4e 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 weekend
39 21-9 / 27-9	A: (600 - 2x 300) 5x B: (600 - 2x 300) 4x C: (600 - 2x 300) 3x 75% 90% P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 100m wandel / 100m dribbel	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% P= 100m wandel / 100m dribbel SP= 100m wandel / 200m dribbel	Duurloop
40 28-9 / 4-10	Piramideloop "Clockwise"	A: 5x (600 – 400 – 200) B: 4x (600 – 400 – 200) C: 3x (600 – 400 – 200) 80% 85% 90% P = 100 m wandel/ 100 m dribbel SP = 100 m wandel/ 200 m dribbel	Duurloop
41 5-10/11-10	A: (800 - 200) 5x B: (800 - 200) 4x C: (800 - 200) 3x 80% 90% P = 100 m wandel/ 100 m dribbel SP = 200 m wandel/ 200 m dribbel	A: 10 x 600 m B: 8 x 600 m C: 6 x 600 m Elke 200 m iets sneller (+ 5%): vanaf bij 75% P = 100 m wandel/100 m dribbel	Duurloop
42 12-10/18-10	Wisseltempo-loop A: 6x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100 B: 5x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100 C: 4x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100 Tempo "souplesse" : de "langere" in D2 de korte in D3 P = 50m wandel / 150m dribbel	A: (200 – 600 – 1000) 3x B: (200 – 600 – 1000) 2x C: (200 – 600 – 1000) 1x 90% 85% 80% P = 100 wandel /100m dribbel	Duurloop
43 19-10/25-10	A: (400 - 300) 7-8x B: (400 - 300) 6x C: (400 - 300) 5x 80% 85% P = 50 m wandel/ 50 m dribbel SP = 50 m wandel/ 150 m dribbel	1000m max test ?! A: 6 x 1000 m 80/85% B: 5 x 1000 m 80/85% C: 4 x 1000 m 80/85% P = 100 m wandel/100 m dribbel	Duurloop
44 26-10 /1-11	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 90% 95% 100% P 300/100m = 50 m wandel/ 50 m dribbel P 200m = 50 m wandel/150 m dribbel	A: 15 x 200 m 90/95 % B: 13 x 200 m 90/95 % C: 10 x 200 m 90/95% P = 100 m wandel/ 100 m dribbel Afsluiten met 5 x 100 m 100% P = 100 m dribbel	Duurloop
45 2-11 / 8-11	"30-20-10" interval A: 1500m inlopen - 3x [5x 30-20-10 - P] - 1000m uitlopen B: 1000m inlopen - 3x [5x 30-20-10 - P] - 1000m uitlopen C: 1000m inlopen - 2x [4x 30-20-10 - P] - 1000m uitlopen 30-20-10 dribbel-normaal-sprint (D1-D2-D3), als je het lastig vindt om 10 sec sprint te kloppen, kun je ook uitgaan van het aantal passen dat je in die tijd maakt. Als je dit 5x achter elkaar gedaan hebt, dan heb je de P van 2 min dribbel. Daarna herhaal je dit stuk nog 2, 3x Je bent dus 5 min achter elkaar bezig voordat je de P hebt !	A: (200 - 400 - 800 -1600 -[1600] - 800 - 400 - 200) 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	Duurloop
46 9-11/15-11	A: (400 – 800 – 1200) 2x B: (400 – 800 – 1000) 2x C: (400 – 600 – 800) 2x 90% 85% 80% P =50m wandel/150m dribbel SP = 100m wandel/300m dribbel	A: 600 - 1000 - 2x 800 - 2x 600 B: 600 - 1000 - 2x 800 - 1x 600 C: 600 - 1000 - 1x 800 - 1x 600 85% 75% 80% 85% P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	Duurloop

47	A: 18 x 300 m 90%	A: 10 x 600 m	
	B: 15 x 300 m 90%	B: 8 x 600 m	Duurloop
16-11/22-11	C: 12 x 300 m 90%	C: 6 x 600 m	
		<i>Elke 200 m iets sneller!!</i> Beginnen bij 75%	
	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel		
		P = 100m wandel / 100m dribbel	
48	A: 4 x 600 4 x 500 4 x 400	A: 2 x (300 - 600 - 900 - 1200)	
	B: 3 x 600 3 x 500 3 x 400	B: 2 x (200 - 500 - 700 - 1000)	Duurloop
23-11/29-11	C: 2 x 600 2 x 500 2 x 400	C: 2 x (200 - 400 - 600 - 800)	
	75% 80% 85%	90% 85% 80% 75%	
	P = 200 m dribbel	P = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
	SP = 400 m dribbel		
49	A: 6/7 x 800	A: 10 x 400 5 x 100	
	B: 5 x 800	B: 8 x 400 5 x 100	Duurloop
	C: 4 x 800	C: 6 x 400 5 x 100	
30-11/6-12		85-90% 95%	
	I = D2 hoog!		
	P = 100m wandel /100m dribbel	P400 = 200 m dribbel	
		P100 = 100 m dribbel	
50	A: 2x 1000 - 2x 800 - 3x 600	A: (400 - 300) 7-8x	
	B: 1x 1000 - 2x 800 - 3x 600	B: (400 - 300) 6x	Duurloop
7-12/13-12	C: 1x 1000 - 1x 800 - 2x 600	C: (400 - 300) 5x	
	75% 80% 85%	80% 85%	
	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel	P = 50 m wandel/ 50 m dribbel	
		SP = 50 m wandel/ 150 m dribbel	
51	A: 15 x 200 m 90/95 %	A: 4 x 600 4 x 500 4 x 400	
	B: 13 x 200 m 90/95 %	B: 3 x 600 3 x 500 3 x 400	
14-12/20-12	C: 10 x 200 m 90/95%	C: 2 x 600 2 x 500 2 x 400	Duurloop
		75% 80% 85%	
	P = 100 m wandel/ 100 m dribbel		
		P = 200 m dribbel	
	Afsluiten met 5 x 100 m 100%	SP = 400 m dribbel	
	P = 100 m dribbel		
52	A: 6 x 900		
	B: 5 x 900		
21-12/27-12	C: 3 x 900	Kerstavond	
	Elke 300 5% sneller beginnen op 80%		Duurloop
	P = 50m wandel / 150m dribbel		
53	A: (100 – 200 – 300 – 400) 5x		
	B: (100 – 200 – 300 – 400) 4x	Oudjaarsavond	
28-12/ 3-1	C: (100 – 200 – 300 – 400) 3x		
	90% 85% 80% 75%		
	P = 50m wandel / 50m dribbel		