

Trainingschema 1e kwartaal 2021

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	A: (1x 600m + 3x 300) x 4 B: (1x 600m + 3x 300) x 3 C: (1x 600m + 3x 300) x 2	A: 12 x 400 m B: 9 x 400 m C: 6 x 400 m	Duurloop
04-01/10-01	D1/D2 D2 hoog 80% 85%	Tempo = D2 hoog ! of 85%	
	P= 100m, 50m wandel/ 50m dribbel SP= 200m, 100m wandel/ 100m dribbel	P = 100m wandel /100m dribbel	
2	A: 3x 800 - 2x 600 - 2x 400 - 2x 200 B: 2x 800 - 2x 600 - 2x 400 - 2x 200 C: 1x 800 - 2x 600 - 2x 400 - 2x 200	A: 4 x 1000 5 x 200 B: 3 x 1000 4 x 200 C: 2 x 1000 3 x 200	Duurloop
11-1 / 17-1	75% 80% 85% 90% D1laag D1/D2 D3laag D3hoog	75% 90% D1 D3hoog	
	P = 50m wandel /50m dribbel	P = 50m wandel / 150m dribbel	
3	A: 4 x (400 – 400 – 400 m) B: 3 x (400 – 400 – 400 m) C: 2 x (400 – 400 – 400 m)	A: 8 x 720 B: 6 x 720 C: 4 x 720	Duurloop
18-1 / 24-1	90% 85% 80% D3 D2hoog D2laag	Tempo = 85 - 90% of D2-D3	
	P= 50m wandel / 150m dribbel SP= 100m wandel / 300m dribbel	P = 1 rondje, 1/2 wandel - 1/2 dribbel	
4	"Up-Down" Duur-Interval	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	Kaagloop Wervershoof ???
25-1 / 31-1	A: 400m x2 - 800m x2 - 1600m - 800m x2 - 400m x2 B: 350m x2 - 700m x2 - 1400m - 700m x2 - 350m x2 C: 300m x2 - 600m x2 -1200m - 600m x2 - 300m x2	85% 90% 95% D2 D2-D3 D3	
	D2-D3 D2 D1-D2 D2 D2-D3 90% 85% 80% 85% 90%		
	Tussen de intervallen 400m <i>dribbel</i> - pauze	P 200/300m = 50m wandel / 150m dribbel P 100m = 50m wandel / 50m dribbel	
5	A: (200-300-400-500) x4 ; elke laatste 100m versnelle B: (200-300-400-500) x3 ; elke laatste 100m versnelle C: (200-300-400-500) x2 ; elke laatste 100m versnelle	A: (200 - 600 - 1000) 3x B: (200 - 600 - 1000) 2x C: (200 - 600 - 800) 2x	Duurloop
01-2 / 7-2	D3- D2/D3- D2hoog- D2laag 95% 90% 85% 80%	D2/D3 D2hoog D2laag P = 100m wandel /100m dribbel	
	P = 200m, 100m wandel, 100m dribbel SP = 400m, 200m wandel / 200m dribbel	Mooie gelegenheid om een 1000m max. te doen !	
6	A: 1x (3x 600m - 6x 300m) B: 1x (3x 600m - 5x 300m) C: 1x (3x 600m - 4x 300m)	A: 8 x 800 B: 6 x 800 C: 4 x 800	Duurloop
8-2 / 14-2	D1 D3 75% 90%	300m D1 - 300m D2laag - 200m D2hoog 300m 75% - 300m 80% - 200m 85%	
	P600 = 200m: 100m wandel /100m dribbel P300 = 300m: 150m wandel / 150m dribbel	P = 100m wandel /100m dribbel	
7	A: 15 x 200 m 85/90% / D2-D3 B: 13 x 200 m 85/90% / D2-D3 C: 10 x 200 m 85/90% / D2-D3	A: (1200 - 1000 - 800) 2x B: (1000 - 800 - 400) 2x C: (1000 - 600 - 200) 2x	Greet uit Scheerl Run
15-2 / 21-2	75% 80% 85%		
	P = 100m wandel/ 100m dribbel	P = 50m wandel / 150m dribbel	

	Afsluiten met 5 x 100 m 100% / D3hoog	SP = 100m wandel / 200m dribbel	
	P= 50 / 50		
8	Wisseltempo Interval	A: (400 - 300) 7x	Duurloop
22-2 / 28-2	A: 6 x 1000	B: (400 - 300) 6x	
	B: 5 x 1000	C: (400 - 300) 5x	
	C: 4 x 1000	80% 85%	
	Elke 200m tempo wisselen: D2-D3 / D2 / D2-D3 / D2 / D3		
	Elke 200m tempo wisselen: 85%-80%-85%-80%-90%	P = 50m wandel / 50m dribbel SP = 50m wandel / 150m dribbel	
	P = 50m wandel / 150m dribbel		
9		A: 10 x 600 m	ARO' 88 RW Polderloop
1-3 / 7-3	Surprise Training Vrije invulling trainer	B: 8 x 600 m C: 6 x 600 m	
		Elke 200m iets sneller (+ 5%), beginnen bij 75%	
		P = 100m wandel / 100m dribbel	
10	A: (100 - 200 - 300 - 400) 5x		Duurloop
8-3 / 14-3	B: (100 - 200 - 300 - 400) 4x	Surprise Training	
	C: (100 - 200 - 300 - 400) 3x	Vrije invulling trainer	
	90% 85% 80% 75%		
	D3 D2hoog D2laag D1		
	P = 50m wandel / 50m dribbel		
11		Intensieve Interval	Duurloop
15-3 / 21-3	A: 8 x 800	A: 10 x 200 5 x 100	
	B: 6 x 800	B: 8 x 200 4 x 100	
	C: 4 x 800	C: 6 x 200 3 x 100	
	300m D1 - 300m D2laag - 200m D2hoog	90%/D3laag 95%/D3hoog	
	300m 75% - 300m 80% - 200m 85%	P200m = 200m dribbel P100m = 100m dribbel	
	P = 100m wandel /100m dribbel		
12	A: 6x 200 6x 400 6x 200	A: (400 - 800 - 1000) 3x	Duurloop
22-3 / 28-3	B: 5x 200 5x 400 5x 200	B: (400 - 800 - 1000) 2x	
	C: 4x 200 4x 400 4x 200	C: (400 - 600 - 800) 2x	
	90% 80% 90%	90% 85% 80%	
	D3- D2/D3 - D3		
	P = 100m wandel / 100m dribbel	P = 50m wandel / 150m dribbel SP = 100m wandel / 260m dribbel	
13	A: (200 - 500 - 700 -1000)	A: (100 - 200 - 300 - 400) 5x	Duurloop
29-3 / 4-4	B: (200 - 500 - 700 -1000)	B: (100 - 200 - 300 - 400) 4x	
	C: (200 - 500 - 700 -1000)	C: (100 - 200 - 300 - 400) 3x	
	90% 85% 80% 75%	90% 85% 80% 75%	
	D3 D2hoog D2laag D1	D3 D2hoog D2laag D1	
	P= 100m wandel / 100m dribbel	P = 50m wandel / 50m dribbel	
	SP= 100m wandel / 200m dribbel		
14	A: (600 - 2x 300) 5x	A: 6x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100	Duurloop
5-4 / 11-4	B: (600 - 2x 300) 4x	B: 5x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100	
	C: (600 - 2x 300) 3x	C: 4x 600 - 5x 100 - 5x 400 - 5x 100	
	75% 90%		
	P = 50m wandel / 50m dribbel	Tempo "souplesse" : de "langere" in D2 / 80-85%	
	SP = 100m wandel / 100m dribbel	de korte D3 / 90%	
		P = 50m wandel / 150m dribbel	