

Trainingsschema/activiteit

Aanvang: 19:00 uur parkeerplaats Fort De Roovere

Groep René en Gert-Jan, samen inlopen, oefeningen en daarna ieder eigen training volgens het schema. Eindoefening om 20.30 uur gezamenlijk op parkeerplaats Fort De Roovere.

Groep René

- Training A Hou tempo afbouwend vast over 900/800/700/600/500/400/300/200 meter
- Training B Rondje Heide (2x parcours)
- Training C Rondje Canadees kerkhof
- Training D Dobbelsteenloop (voor ieder oog wordt er een afstand versneld van circa 200 meter)
- Training E Pyramideloop over 1/2/3/4/5/4/3/2/1 minuut
- Training F Intervalloop over 200/400/200/400/200/400/200/400/200/400/200/400 meter
- Training G 4 x 1000 meter vast tempo
- Training H Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Om groep bij elkaar te houden.)
- Training I Hou tempo opbouwend vast over 200/300/400/500/600/700/800/900 meter

Groep Gert-Jan

- Training 1 Rondje(s) Fort De Roovere
- Training 2 Rondje(s) Melanen
- Training 3 Rondje industrieterrein
- Training 4 Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter versneld)
- Training 5 Pyramideloop over 1/2/3/4/5/4/3/2/1 minuut
- Training 6 Intervalloop over 100/200/300/400/500/400/300/200/100 meter
- Training 7 4 x 1000 meter vast tempo
- Training 8 Variatieloop: Met fluitje zelf speels wat looptijden doorgeven