

Trainingsprogramma september 2022

13 september

OSP: Hereijgers Aardbeienloop

20 september

Opbouwloop

SG en MG beginnen met een snelheid van 10 km per uur aan het eerste ronde van 400 meter. Daarna bouwen wij met 1 km per uur het tempo op. Voor eenieder zal het punt anders liggen waar hij/zij besluit dat het goed is geweest. Ga vanaf dat moment proberen het tempo te volgen over een afstand van 200 meter. Kom dan dribbelend door naar het 400 meter punt.

10 **km/uur** in 2.24 **minuut**, 11 km in 2.10 min, 12 km in 2.00 min, 13 km in 1.51 min, 14 km in 1.42 min, 15 km in 1.36 min, 16 km in 1.30 min, 17 km in 1.24 min, 18 km in 1.20 min, 19 km in 1.15 min, 20 km in 1.12 min, 21 km in 1.08 min, 22 km in 1.05 min.

27 september

Afbouwloop

SG bouwt af van 1200-1000-800-600-400-200 meter
MG bouwt af van 1100-900-700-500-300-100 meter

Trainingsprogramma oktober 2022

4 oktober

Pyramideloop

SG:

200/400/600/800/1000/800/600/400/200

MG:

100/200/300/400/500/600/500/400/300/200/100

11 oktober

OSP: Coopertest

Eens kijken hoe het met de conditie is gesteld tijdens de Coopertest. Na een rustige inlooperperiode en wat rek/strekoefeningen geven wij het startsignaal voor de Coopertest (Vaste tijd van 12 minuten) . Wij testen hiermee ook nog even de zelfkennis.

18 oktober

Dobbelsteenloop

De worp bepaald de afstand die er gelopen wordt. Bij 1 is dat 100 meter, en jawel bij 6 is dat 600 meter. De trainers schatten de maximale tijd in, maar houden de totaalijd tussen de 45 en 50 minuten (inclusief, korte wandelpauzes). Het kan verdeeld worden in twee groepen SG en MG.

25 oktober

Opbouwloop over 5 x 800 meter

SG: Beginnen met 300 meter op 75%, daarna 300 meter op 85%, en zet lekker aan voor de laatste 200 meter (90/95%)

Opbouwloop over 5 x 600 meter

MG: Beginnen met 300 meter op 75%, daarna 200 meter op 85%, en zet lekker aan voor de laatste 100 meter (90/95%)