

Trainingsschema februari 2020

4 februari

Vast tempo loop

Pak je wedstrijdtempo. Hoe dit op alle afstanden vast!

SG: 400/800/400/800/400/800 afsluiten met 1000 meter

MG: 300/600/300/600/300/600 afsluiten met 800 meter

11 februari

Dobbelsteenloop over 45/55 minuten op aangeven van trainer

SG/MG: Per gegooid oog wordt er 100 meter gelopen.

18 februari

Om en om loop (Totaal 5x Linksom / 5x Rechtsom)

SG: Beginnen met 400 meter op pittig tempo linksom. Kleine pauze, daarna 400 meter start in tegenovergestelde richting. (5 blokken)

MG: Beginnen met 300 meter op pittig tempo linksom. Kleine dribbelpauze 300 meter start in tegenovergestelde richting. (5 blokken)

25 februari

Oplopend

SG: 100/200/400/600/800/1000/1200

MG: 100/200/300/500/600/700/800/1000

Trainingsschema maart 2020

3 Maart

Blokkenloop

SG/MG: Twee keer. Tussen de blokken een volle ronde wandel/dribbel.

Opbouw per blok:

50 meter tempo/50 meter dribbel

100 meter tempo/50 meter dribbel

150 meter tempo/50 meter dribbel

200 meter tempo/50 meter dribbel

250 meter tempo/50 meter dribbel

300 meter tempo/50 meter dribbel

350 meter tempo/50 meter dribbel

400 meter tempo/Rust

10 Maart

Coopertest, onderdeel OSP

17 Maart

4x2 training

SG: 2x200/2x400/2x600/2x800

MG: 2x100/2x300/2x500/2x700

Gezamenlijk 400 mtr

24 Maart

Omgedraaide pyramide loop

SG: 1000-800-600-400-200-400-600-800-1000

MG: 800-600-400-200-100-200-400-600-800

31 maart

Opbouwloop kort

SG: 100-200-300-400 Aantal blokken 4 keer

SG: 100-200-300-400 Aantal blokken 4 keer