

## **Trainingsschema februari 2023**

7 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

14 februari

### **Dobbelsteenloop over 45/55 minuten op aangeven van trainer**

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

21 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)

28 februari

### **Oplopend**

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

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

## Trainingsschema maart 2023

7 Maart

### **Blokkenloop**

SG/MG: Twee keer.

Tussen de blokken een volle ronde wandel/dribbel.

1x oplopend per blok en 1x aflopend 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

14 Maart

### **Coopertest, onderdeel OSP**

21 Maart

### **4x2 training**

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

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

Gezamenlijk 400 mtr

28 Maart

### **Omgedraaide pyramide loop**

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

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