

Trainingsschema februari 2024

6 februari

Vast tempo loop

Pak je wedstrijdtempo. Hou dit tempo 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

13 februari

Dobbelsteenloop

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

20 februari

Om en om loop (Totaal 5x linksom / 5x rechtsom)

SG: Beginnen met 400 meter op een pittig tempo linksom. Vervolgens 50 meter wandelen en 50 dribbelen, daarna 400 meter in tegenovergestelde richting. (5 blokken)

MG: Beginnen met 300 meter op een pittig tempo linksom. Vervolgens 50 meter wandelen en 50 dribbelen, daarna 300 meter in tegenovergestelde richting. (5 blokken)

27 februari

Oplopend

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

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

Trainingsschema maart 2024

5 Maart

Blokkenloop

SG/MG: Twee keer.

Tussen de blokken een volle ronde wandelen/dribbelen.

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

12 Maart

Coopertest, onderdeel OSP

19 Maart

4x2 training

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

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

Gezamenlijk 400 meter

26 Maart

Omgekeerde Pyramide loop

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

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