

## Trainingsschema januari 2023

3 januari

### **Blokkenloop (3 blokken van 10 minuten)**

Koppels van twee lopers, waarbij een loper, in de normale startrichting met een versnelling gaat beginnen. De andere loper, gaat in een heel licht tempo dribbelend in tegenovergestelde richting lopen. Op het punt dat de lopers elkaar kruisen, gaat de dribbelde loper versnellen en de versnelde loper gaat dribbelen. Dit herhalen wij. Na 10 minuten neemt de trainer rust en worden er andere koppels geformeerd. We beginnen dan aan ons tweede blok, Daarna rust en weer een koppelwisseling. Let op: Probeer je aanzet van je versnelling een gevoel te geven, dat je echt op je voorloper inloopt. (Simuleer een aanzetje, wat ook in een wedstrijd wel eens nodig is, om aan te haken. Tevens bedoelen wij bij een dribbel ook echt een lichte dribbel, dus geen wandeltempo)

10 januari

### **Pyramideloop**

SG: 400-600-800-1200-800-600-400

MG: 300-500-600-1000-600-500-300

17 januari

### **Wedstrijdtempo met snelheidsprikkel**

Doel: om in een wedstrijd(je) een tempoverandering op te vangen.

SG: 5x 800 meter, in een vast strak tempo, waarbij na 100/300/500 meter over een afstand van 50 meter fors wordt versneld. Vanaf 700 meter tot eindpunt ook stevig aanzetten.

MG: 5x 600 meter, in een vast strak tempo, waarbij na 100/300 meter over een afstand van 50 meter versneld gaat worden. Vanaf 500 meter tot eindpunt ook stevig aanzetten.

24 januari

### **4x duur**

SG: 4x 1000

MG: 4x 800

31 januari

### **Afbouwloop**

SG bouwt af van 1200-1000-800-600-400-200 meter

MG bouwt af van 1100-900-700-500-300-100 meter