

Trainingsschema februari t/m half maart 2019.

5 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

12 februari Dobbelsteenloop over 45/55 minuten op aangeven van begeleider

Per gegooid oog wordt er 100 meter gelopen. Succes met het dobbelen

19 februari : Om en om loop (Totaal 5xL/5xR)

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

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

26 februari: Oplopend

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

MG:100/200/300/400/600/800/1000

5 Maart

Blokkenloop over 10 minuten. Aantal drie keer. Tussen de blokken een volle ronde wandel/dribbel.

Opbouw per blok:

30 sec snelheid/15 dribbel

60 sec snelheid/15 dribbel

90 sec snelheid/30 dribbel

90 sec snelheid/30 dribbel

60 sec snelheid/15 dribbel

30 sec snelheid/15 dribbel

12 Maart: Coopertest, onderdeel OSP