

## **Trainingsprogramma februari en maart**

### **6 februari 2018**

Estafette met tweetallen

MG start aan de tegenovergestelde kant van de baan om de elkaar niet in de weg te lopen. 1 van het tweetal loopt en de ander wacht. Het is de bedoeling dat men na de warming up begint op 80% begint en niet afzwakt als de afstanden langer worden.

MG

3x 100m

3x 200m

2x 300m

2x 400m

2x 500m

SG

3x 200m

3x 300m

2x 400m

2x 500m

1x 600m

### **13 februari 2018**

Carnavalsloop: Voor hele groep.

Koppels van twee lopers

De helft van de groep start versnellend vanaf startpunt in omgekeerde richting, en de andere helft rustig dribbelend in de normale richting. Op een bepaald moment zullen zij elkaar tegenkomen, en middels het aftikken de looptaak omdraaien. De dribbelende gaan versnellen, en de versnellend lopers gaan dribbelen. Dit doen wij in drie blokken van tien minuten.

### **20 februari 2018**

Omgedraaide Pyramide loop in vaartspel vorm. De begeleidt neemt de groep mee zonder afstand te zeggen vooraf maar loopt het onderstaand schema af.

MG

600-500-400-300-200-100-200-300-400-500

SG

600-500-400-300-200-200-300-400-500-600

### **27 februari 2018**

MG

700m gevolgd door 50m wandelen en 50m lichte dribbel 4x

Eerste 200 op 75%, dan de volgende 200m op 80%, dan de 200m daarna op 85% en de laatste 100m op 95%

800m gevolgd door 50m wandelen en 50m lichte dribbel 1x

Eerste 200 op 75%, dan de volgende 200m op 80%, dan de 200m daarna op 85% en de laatste 200m op 95%

SG

800m gevolgd door 50m wandelen en 50m lichte dribbel 4x

Eerste 200 op 75%, dan de volgende 200m op 80%, dan de 200m daarna op 85% en de laatste 200m op 95%

900m gevolgd door 50m wandelen en 50m lichte dribbel 1x

Eerste 100 op 75%, dan de volgende 200m op 80%, dan de 300m daarna op 85% en de laatste 300m op 95%

### **6 maart**

Uitgebreide warming up i.v.m. het korte karakter van de training.

Korte heftige sprints

50/100/150/200/250/300/350/400

Tussen de sprints 30 seconden pauze

### **13 maart**

Coopertest

### **20 maart**

Mastermind

Heel de groep verdelen in 2 teams. Zet 4 pylonen neer genummerd 1 t/m 4. De groep kan een 4-cijferig getal raden door de pylonen in de volgorde van de cijfers in het getal af te lopen. De begeleider neemt 2 4-cijferige getallen in gedachte, de 2 teams gaan nu de getallen raden door de pylonen in een bepaalde volgorde te lopen. Zodra een team een getal

heeft gelopen, geeft de spelleider aan hoeveel van de cijfers op de goede plaats in het te raden getal staan. Het team dat als eerste het goede getal raad heeft gewonnen. De zwaarte van de training kan worden bepaald door de afstand van de pylonen.

Voorstel afstand 100/200/300/400

Eventueel kunnen we ook de MG en SG apart doen met beide verschillende afstanden.

## **27 maart**

koppelloop (twee lopers)

MG: Beide lopers 10x400 meter, waarbij om de ronde van 400 meter gewisseld wordt

SG : Beide lopers lopen samen totaal 10 km (25 rondjes) waarbij ook per ronde gewisseld wordt.