

Trainingsschema voor januari 2019.

8 januari

Nieuwjaarstraining

SG: Een koppelloopje (koppel van 2 lopers) over 20 rondjes waarbij om de 400 meter gewisseld wordt. Voor iedere loper geldt: hou de klok in de gaten, en probeer alle rondjes op een vast stevig tempo te lopen. Dus controleer elke ronde je gelopen tijd.

MG: idem als boven doch totaal 16 rondjes (ieder dus 8). Tempovastheid is hier ook een gegeven

15 januari.

Pyramideloop (lang)

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

MG 300-500-600-800-600-500-300

22 januari

Wedstrijdtempo met snelheidsprikkel

SG: 5x800 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. Doel: om in een wedstrijd(je) eens een tempoverandering op te vangen.

MG: 5 x600 meter, eveneens in een vlak, strak tempo en waar na 100/300 meter over een afstand van 50 meter versneld gaat worden.. Ook de laatste 100 meter aanzetten (circa 90 % max) tot eindpunt

29 januari

Groep SG en MG samen

Blokkenloop: Op een speelse manier zal de trainer **3 blokken van 10 minuten** invullen. Basis is wederom een stevig (wedstrijd) tempo. De trainer zal op een bepaalde tijdstip, wat hij zelf bepaalt fluiten. Groep gaat over naar een dribbelpas. Trainer kiest weer een moment, om het stevig tempo weer aan te zetten. Met de verrassing qua tijd maken wij tien minuten vol. . Dit doen wij drie keer. Sluiten gezamenlijk af met 400 meter op snelheid.