

Trainingsprogramma sept/okt 2018

25 september

Blokkenloop (3 blokken van 10 minuten)

Op een speelse manier beginnen wij ons nieuwe baanseizoen. 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)

2 oktober

Opbouwloop

SG en MG beginnen met een snelheid van 10 km per uur aan het eerste ronde van 400 meter. Daarna bouwen wij met 1 km per uur het tempo op . Voor een ieder zal het punt anders liggen waar hij/zij besluit dat het goed is geweest. Ga vanaf dat moment proberen het tempo te volgen over een afstand van 200 meter. Kom dan dribbelend door naar het 400 meter punt.

10km/uur is 2.24minuute, 11 km is 2.10minuut,12 km is 2.00/13km is 1.51/14km is 1.42/15km is 1.36/16km is 1.30/17 km is 1.24/18 km is 1.20/19 km is 1.15/20 km is 1.12/21km is1.08/22 km is 1.05

Basisgroep : Schema met tempo vanaf 7 km uur tot Afstand voor deze groep is 300 meter

7 km in 2.34 minuut/ 8km in 2.15/9 km in 2.00/10 km in 1.48/11km in 1.38/12 km in 1.30/13 km in 1.23/14 km in 1.17/15 km in 1.12/16 km in 1.08/17 km in 1.04/18 km in 1.00 minuut

9 oktober

Coopertest onderdeel van de OSP 2018

Start nieuwe groep o.l.v. Gertjan (van 0 naar 5 km)

Voor alle andere gaan wij eens kijken hoe het met de conditie is gesteld tijdens de Coopertest .Na een rustige inlooperperiode en wat rek/strekoefeningen geven wij het startsignaal voor de Coopertest (Vaste tijd van 12 minuten) . Wij testen ook nog even de zelfkennis.

16 oktober

Pyramideloop

SG/MG

200/400/600/800/800/600/400/200

BG

100/200/300/400/500/500/400/300/200/100

23 oktober

Dobbelsteenloop

De worp bepaald de afstand die er gelopen wordt. Bij 1 is dat 100 meter, en jawel bij 6 is dat 600 meter. De trainers schatten de maximale tijd in, maar houden de totaal tijd tussen de 45 en 50 minuten.(is inclusief , korte wandelpauzes)

30 oktober

Opbouwloop over 5 x 800 meter

SG/MG: Beginnen met 300 meter op 75 %, daarna 300 meter op 85 %, en zet lekker aan voor de laatste 200 meter (90/95%)

BG:

Opbouwloop over 5 x 600 meter

Beginnen met 300 meter op 75 %, daarna 200 meter op 85%, en zet lekker aan voor de laatste 100 meter