

START TRAININGSSCHEMA PERIODE 2 VAN 30 APRIL - 27 SEPTEMBER 2018

Week 18		Overgangperiode van periode 2		Trainer	Baantraining
Ma	30-apr	Groep A	Progressieve duurloop : 6 X 1300 m. start HF 25 onder OP daarna steeds 5 erbij	Jura	
Di	1-mei		10 x 500m (H300m)	Ric./Eric	
Wo	2-mei	Groep 1	Piramide 3,4,5,6,5,4,3. min. T 10 km. H. 2 min	Ron	
		Groep 2	Piramide 3,4,5,6,5,4,3. min. T 10 km. H. 2 min	Ron	
		Groep 3	Fartlek training	Adrienne	
		Groep 4	5 X 400 m, 5 X 200 m, 5 X 100 m (ext.) H. helft van de AFSTAND	Peter/Wout	X
		Groep 5	5 X 400 m, 5 X 200 m, 5 X 100 m (ext.) H. helft van de AFSTAND	Jura	X
Do	3-mei	Groep 6		Sonja	
Do	3-mei		6 x 600m (H200m)	Ric./Eric	

Week 19				Trainer	Baantraining
Ma	7-mei	Groep A	Ext. 2 series : 4,6,8,min. H. helft van de afstand	Jura	
Di	8-mei		3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ric./Eric	
Wo	9-mei	Groep 1	Bondarenko-training 400/300/200/100. zelfde afstand herstel. (3 series, seriepauze, 2 series)	Ron	X
		Groep 2	Bondarenko-training 400/300/200/100. zelfde afstand herstel. (3 series, seriepauze, 2 series)	Cor	X
		Groep 3	Piramide 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2 H 2	Adrienne	
		Groep 4	2,4,6,8,, 10 min ext. H. helft van de afstand	Peter/Wout	
		Groep 5	2,4,6,8,10 min. ext. H. helft van de afstand	Jura/Jol.	
Do	10-mei	Groep 6		Sonja	
Do	10-mei		8x400m + 8x200m (H200 - 100m) ; vrijdag wedstrijd -> dl30min	Ric./Eric	

Week 20		Start voorbereidingsperiode 1 van periode 2		Trainer	Baantraining
Ma	14-mei	Groep A	8 X 500 m. H. 300 m	Henkjan	X
Di	15-mei		3 x (5 x 300m H100m) donderdag wedstrijd 2 x ipv 3 x.	Ric./Eric	
Wo	16-mei	Groep 1	8x2 minuten, herstel 4minuten T5	Ron	
		Groep 2	8x2 minuten, herstel 4minuten T5	Cor	
		Groep 3	Bondarenko-training 400/300/200/100. zelfde afstand herstel. (3 series, seriepauze, 2 series)	Adrienne	X
		Groep 4	Hernesseroord : ext. 2 X kleine, middel en grote ronde. H. 400 m.	Peter/Wout	
		Groep 5	Hernesseroord : ext. 2 X kleine, middel en grote ronde. H. 400 m.	Jol.	
Do	17-mei	Groep 6		Sonja	
Do	17-mei		4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m	Ric./Eric	

Week 21				Trainer	Baantraining
Ma	21-mei	Groep A	geen training		
Di	22-mei		Hernesseroord: 20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (geen herstel), verzamelen, 5 x 1 min H 30 sec	Ric./Eric.	
Wo	23-mei	Groep 1	2 series 6,5,4,3 min. H. 3 min. T. 5 km.	Ron	
		Groep 2	2 series 6,5,4,3 min. H. 3 min. T. 5 km.	Cor	
		Groep 3	Rondje Stad met heuvelen	Adrienne	
		Groep 4	3 X 400-300-200-100 H. 100 m. + techniek	Peter/Wout	X
		Groep 5	3 X 400-300-200-100 H. 100 m. + techniek	Jol.	X
Do	24-mei	Groep 6		Sonja	
Do	24-mei		20 x 200m (H200) Wedstrijdlopers 15 x 200m	Ric./Eric.	

Week 22				Trainer	Baantraining
Ma	28-mei	Groep A	piramide 400, 800, 1200, 1600, 800, 400. H. 400. T. 10 km.	Ron	X
Di	29-mei		2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ric./Eric	
Wo	30-mei	Groep 1	3x4min T21, 3x4min T10, 3x2 min T5, H2	Ron	
		Groep 2	3x4min T21, 3x4min T10, 3x2 min T5, H3	Ron	
		Groep 3	8x3 minuten - gelijkmatigheidscheck H ruim 3	Adrienne	
		Groep 4	Heuveltraining	Peter/Wout	
		Groep 5	Heuveltraining	Jol.	
Do	31-mei	Groep 6		Sonja	
Do	31-mei		12 x 300m (H100m) vrijdag wedstrijd -> dl30min	Ric./Eric	

Week 23				Trainer	Baantraining
Ma	4-jun	Groep A	Heuveltraining	Adrienne	
Di	5-jun		5 x 1200m H400m	Ric./Eric	
Wo	6-jun	Groep 1	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Ron	X
		Groep 2	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Ron	X
		Groep 3	Techniek training (armen, voor-middenvoetlanding, maak je lang)	Adrienne	
		Groep 4	Fartlek	Peter/Wout	
		Groep 5	Fartlek	Jura/Jol	
Do	7-jun	Groep 6		Sonja	
Do	7-jun		12 x 300m (H100m)	Ric./Eric	

Week 24				Trainer	Baantraining
Ma	11-jun	Groep A	3 series 200, 400, 600, 800 m. H. 200 m, SH 400 m. , T. 10 km	Henkjan	X
Di	12-jun		4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ric./Eric	
Wo	13-jun	Groep 1	Heuveltraining	Ron	
		Groep 2	Heuveltraining	Ron	
		Groep 3	Trechterloop: 4-3-2-1-1-2-3-4min intensief, H: 4-3-2-1-1-2-3min	Adrienne	X
		Groep 4	Koppeltraining(groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2, 2 X 3, 2 X 4, 2 X 3, 2 X 2) H. 2 min , T. 10km	Peter/Wout	
		Groep 5	Koppeltraining(groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2, 2 X 3, 2 X 4, 2 X 3, 2 X 2) H. 2 min , T. 10km	Jura/Jol.	
Do	14-jun	Groep 6		Sonja	
Do	14-jun		6 x 600m H200m	Ric./Eric	

Week 25				Trainer	Baantraining
Ma	18-jun	Groep A	7 X 5 min.H. 2 min T. 10 km.	Ron	
Di	19-jun		3 x (5 x 300m H100m) donderdag wedstrijd 2 x ipv 3 x.	Ric./Eric	
Wo	20-jun	Groep 1	6 X 4 min. H. 4 min. T.5 km	Ron	
		Groep 2	6 X 4 min. H. 4 min. T.5 km	Ron	
		Groep 3	Fartlektraining	Adrienne	
		Groep 4	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m, T. 10 km	Peter/Wout	X
		Groep 5	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m, T. 10 km	Jura/Jol	X
Do	21-jun	Groep 6		Sonja	
Do	21-jun		Molenloop Stellendam 4,5 km/10 km	Ric./Eric	

Week26				Trainer	Baantraining
				Start voorbereidingsperiode 2 van periode 2	
Ma	25-jun	Groep A	2 X 1000-800-600-400-200 H. 200 m.	Jura	X
Di	26-jun		Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ric./Eric	
Wo	27-jun	Groep 1	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2 X 2 min) t. 10 km.	Ron	
		Groep 2	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2 X 2 min) t. 10 km.	Ron	
		Groep 3	De Sommerdiekse berg op	Adrienne	
		Groep 4	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	Peter/Wout	
		Groep 5	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	Jura/Jol	
Do	28-jun	Groep 6		Sonja	
Do	28-jun		8x400m + 8x200m (H200 - 100m)	Ric./Eric	

Week 27				Trainer	Baantraining
Ma	2-jul	Groep A	piramide 3,5,7,9,7,5,3 min. T. 10 km. H. 2 min.	Adrienne	
Di	3-jul		8x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ric./Eric	
Wo	4-jul	Groep 1	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Ron	X
		Groep 2	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Cor	X
		Groep 3	Piramide 3,4,5,6,5,4,3. min. T 10 km. H. 2 min	Adrienne	
		Groep 4	2 X 3-rondenloop Hernesseroord. T. 10 km. H. 300 m.	Peter/Wout	
		Groep 5	2 X 3-rondenloop Hernesseroord. T. 10 km. H. 300 m.	Jura/Jol.	
Do	5-jul	Groep 6		Sonja	
Do	5-jul		10 x 500m H300m)	Ric./Eric	

Week 28				Trainer	Baantraining
Ma	9-jul	Groep A	5 X 800 m. met tussen 600 - 800 m. versnelling T. 10 km. H. 400 m.	Jura	X
Di	10-jul			Ric./Eric	
Wo	11-jul	Groep 1	8x 2min int. H. 4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Cor	
		Groep 2	8x 2min int. H. 4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Cor	
		Groep 3	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Adrienne	X
		Groep 4	2 series 3, 4, 5, 6 min. H. 2 min. T. 5 km.	Peter/Wout	
		Groep 5	2 series 3, 4, 5, 6 min. H. 2 min. T. 5 km.	Jura/Jol	
Do	12-jul	Groep 6		Sonja	
Do	12-jul			Ric./Eric	

Week 29			Trainer	Baantraining
Ma	16-jul	Groep A	3 series kleine, midden en grote ronde Hernesseroord. H.400 m.	Henkjan
Di	17-jul			Ric./Eric
Wo	18-jul	Groep 1	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Cor
		Groep 2	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Cor
		Groep 3	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Adrienne
		Groep 4	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Peter/Wout
		Groep 5	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Jura/Jol.
Do	19-jul	Groep 6		Sonja
	19-jul			Ric./Eric

Week 30			Trainer	Baantraining
Ma	23-jul	Groep A	10 X 400 m. H. 200 m T. 5 km.	Jura
Di	24-jul			Ric./Eric
Wo	25-jul	Groep 1	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Cor
		Groep 2	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Cor
		Groep 3	Fartlek training	Adrienne
		Groep 4	5 X 100 m., 5 X 200 m., 5 X 100 m., 5 X 200 m. H. -zelfde afstand, T- 5 km.	Peter/Wout
		Groep 5	5 X 100 m., 5 X 200 m., 5 X 100 m., 5 X 200 m. H. -zelfde afstand, T- 5 km.	Jurra/Jol.
Do	26-jul	Groep 6		Sonja
	26-jul			Ric./Eric

Week 31			Trainer	Baantraining
Ma	30-jul	Groep A	3 series : 3,4.5 min. T.- 5 km, H. 2 min	Ron
Di	31-jul			Ric./Eric
Wo	1-aug.	Groep 1	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Ron
		Groep 2	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Cor
		Groep 3	MTB parcours HO	Adrienne
		Groep 4	Hybride training : 6 X 2 min. int. H. 4 min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Vliegers)	Peter/Wout
		Groep 5	Hybride training : 6 X 2 min. int. H. 4 min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Vliegers)	Jura/Jol.
Do	2-aug	Groep 6		Sonja
	2-aug			Ric./Eric

Week 32			Trainer	Baantraining
			Start wedstrijdperiode 2 van periode 2	
Ma	6-aug.	Groep A	Heuveltraining	Adrienne
Di	7-aug.			Ric./Eric
Wo	8-aug.	Groep 1	interval 7 x 4min tempo, 3 herstel. Tempo 10Km	Ron
		Groep 2	interval 7 x 4min tempo, 3 herstel. Tempo 10Km	Cor
		Groep 3	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Adrienne
		Groep 4	Piramidelooop : 2,3,4,5,5,4,3,2 min. H. 2 min T . 5 km.	Peter/Wout
		Groep 5	Piramidelooop : 2,3,4,5,5,4,3,2 min. H. 2 min T . 5 km.	Jura/Jol.
Do	9-aug.	Groep 6		Sonja
	9-aug.			Ric./Eric

Week 33			Trainer	Baantraining
Ma	13-aug	Groep A	4 series 400 + 800 m. T. 5 km. H. halve afstand	Henkjan
Di	14-aug			Ric./Eric
Wo	15-aug	Groep 1	strandtraining	Ron
		Groep 2	strandtraining	Cor
		Groep 3	De Sommerdiekse berg op	Adrienne
		Groep 4	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Peter/Wout
		Groep 5	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Jura/Jol.
Do	16-aug	Groep 6		Sonja
	16-aug			Ric./Eric

Week 34			Trainer	Baantraining
Ma	20-aug	Groep A	4 X 8 min. wedstrijdtempo ; H. 3 min.	Ron
Di	21-aug			Ric./Eric
Wo	22-aug	Groep 1	5 x 1000 T10k H600	Ron
		Groep 2	5 x 1000 T10k H600	Cor
		Groep 3	Rondje Stad met versnellinkjes	Adrienne
		Groep 4	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Peter/Wout
		Groep 5	2 series 1,2,3,4,5, min H. 2 min. T. 5 km.	Jura/Jol
Do	23-aug	Groep 6		Sonja
	23-aug			Ric./Eric

Week 35				Trainer	Baantraining
Ma	27-aug	Groep A	3 series Bondarenko	Adrienne	X
Di	28-aug			Ric./Eric	
Wo	29-aug	Groep 1	Fartlek	Ron	
		Groep 2	Fartlek	Cor	
		Groep 3	5 x 1000 T10k H600	Adrienne	X
		Groep 4	Fartlek	Peter/Wout	
Do	30-aug.	Groep 5	Fartlek	Jura/Jol	
		Groep 6		Sonja	
				Ric./Eric	

Week 36				Trainer	Baantraining
Coopertest ook voor buitenstaanders					
Ma	3-sep	Groep A	Fartlek	Henkjan	
Di	4-sep			Ric./Eric	
Wo	5-sep	Groep 1	Coopertest	Ron	X
		Groep 2	Coopertest	Cor	X
		Groep 3	Coopertest	Adrienne	X
		Groep 4	Coopertest	Peter/Wout	X
		Groep 5	Coopertest	Jura	X
Do	6-sep	Groep 6	Coopertest	Sonja	X
				Ric./Eric	

Week 37				Trainer	Baantraining
Ma	10-sep	Groep A	Snelheidstraining 2 series: 3 x 400, 3 X 200, 3 X 100; H. hele afstand (wandelen mag)	Ron	X
Di	11-sep			Ric./Eric	
Wo	12-sep	Groep 1	hybride, 4x2 intensief met heuveltraining tussendoor	Ron	
		Groep 2	hybride, 4x2 intensief met heuveltraining tussendoor	Cor	
		Groep 3	Fartlek training	Adrienne	
		Groep 4	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Peter/Wout	X
		Groep 5	3 series 800, 400, 200; H. halve afstand serie H. 400 m. T. 5km.	Jura	X
Do	13-sep	Groep 6		Sonja	
				Ric./Eric	

Week 38				Trainer	Baantraining
Ma	17-sep	Groep A	10 X 2 min . H 2 min.T . 5 km.	Adrienne	
Di	18-sep			Ric./Eric	
Wo	19-sep	Groep 1	6x800m, herstel 200m	Ron	X
		Groep 2	6x800m, herstel 200m	Cor	X
		Groep 3	7x5 min H2	Adrienne	
		Groep 4	6 X 4 min., H.2 min.; T.10 km	Peter/Wout	
		Groep 5	6 X 4 min., H.2 min.; T.10 km	Jura/Jol.	
Do	20-sep	Groep 6		Sonja	
				Ric./Eric	

Week 39				Trainer	Baantraining
Ma	24-sep.	Groep A	Koppelloop (groepjes van gelijke sterkte lopen : 2 X 2, 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4 , 2 X 2 T. 10 km. H 2 min.	Henkjan	
Di	25-sep.			Ric./Eric	
Wo	26-sep.	Groep 1	progressieve 10 minutenblokken (x3) 4-3-2-1 minuut in tempo 12,13,14,15km/u. seriepauze 5min	Ron	
		Groep 2	progressieve 10 minutenblokken (x3) 4-3-2-1 minuut in tempo 12,13,14,15km/u. seriepauze 5min	Cor	
		Groep 3	6x800m, herstel 200m	Adrienne	X
		Groep 4	Heuveltraining	Peter/Wout	
		Groep 5	Heuveltraining	Jura/Jol.	
Do	27-sep	Groep 6		Sonja	
				Ric./Eric	
			Einde wedstrijdperiode 2		