

Week 40		TRAININGSSCHEMA PERIODE 1 OKTOBER - 31 DECEMBER		Trainer	Baantraining
Ma	1-okt		400, 1300, 1700, 2000 H. 400 m. T. 10 km.	Jura	
Di	2-okt		5 x 1200m H200m (Eindhoven: 6 x 1200m H400m) (Kustmarathon 6 x 600m h200m)	Ric.	X
Wo	3-okt	Groep 1	8x 2min int. H.4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Ron	
		Groep 2	8x 2min int. H.4min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Hernesseroord)	Cor	
		Groep 3	Bondarenko	Adr.	X
		Groep 4	Koppeltraining	Peter/Wout	
		Groep 5	Koppeltraining	Jura/Jol.	
Do	4-okt	Ochtend	Fartlek	Sonja	
		Avond	12 x 300m (H100m)	Ric.	X

Week 41				Trainer	Baantraining
Ma	8-okt		4 X 200m., 4X 300m., 4X400m., 4X300m.,4X200m. H.200m. T.5 km.	Ron	X
Di	9-okt		6 x 1000m (H200m) (Eindhoven: 6 x 600m h200m)	Ric.	X
Wo	10-okt	Groep 1	2 series 1,2,3,4,5,min H. 2 min. T. 5 km.	Ron	
		Groep 2	2 series 1,2,3,4,5,min H. 2 min. T. 5 km.	Ron	
		Groep 3	5x 1km met 300m herstel	Adrienne	
		Groep 4	3 series 400 + 800 m. H. helft van de afstand. T. 5 km	Peter/Wout	X
		Groep 5	3 series 400 + 800 m. H. helft van de afstand. T. 5 km	Jol.	X
Do	11-okt	Ochtend	Heuveltraining	Sonja	
		Avond	8x400m + 4x200m (H200 - 100m)	Ric.	X

Week 42		Overgangsperiode van periode 3		Trainer	Baantraining
Ma	15-okt		Progressieve duurloop: 6 X 1300 m. , start HF 25 onder OP, daarna steeds 5 erbij	Adrienne	
Di	16-okt		1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ric	X
Wo	17-okt	Groep 1	Bondarenko400/300/200/100, H idem. 5X	Ron	X
		Groep 2	Bondarenko400/300/200/100, H idem. 4X	Cor	X
		Groep 3	Heuveltraining	Adrienne	
		Groep 4	2 X 3 rondenloop Hernesseroord (kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Peter/Wout	
		Groep 5	2 X 3 rondenloop Hernesseroord (kort, midden, lang) H. Tussen de rondes 2. min. T. ext.	Jura/Jol	
Do	18-okt	Ochtend	kracht- k.b.	Sonja	
		Avond	20 x 200m h100m	Ric	X

Week 43		Start voorbereidingsperiode 1 van periode 3		Trainer	Baantraining
Ma	22-okt		Ext. 4 series 400 + 800 m.. T. Onder 10 km. H. halve afstand	Henk Jan	X
Di	23-okt		Hernesseroord 3 x 10 min in tempo Z3 + 5 x 1 min (H2min/30 sec)	Ric.	
Wo	24-okt	Groep 1	Fartlek	Ron	
		Groep 2	Fartlek	Cor	
		Groep 3	15 x 400m met 100m herstel (heen en weer 50m)	Judith	X
		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	25-okt	Ochtend	pyramideloop	Sonja	
		Avond	6 x 600m h200m	Ric.	X

Week 44				Trainer	Baantraining
Ma	29-okt		Ext. 2 series 4,6,8 min. H. helft van de afstand	Cor	
Di	30-okt		4 x 2000m H400m	Ric.	X
Wo	31-okt	Groep 1	Koppeltraining(groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X3, 2X2), helft herstel	Ron	
		Groep 2	Koppeltraining(groepjes van gelijke sterkte lopen 2X2, 2X3, 2X4, 2X3, 2X2), helft herstel	Cor	
		Groep 3	Piramidetraining	Adrienne	
		Groep 4	Stadioncross	Peter/Wout	X
		Groep 5	Stadioncross	Jura/Jol	X
Do	1-nov	Ochtend	l.b.	Sonja	
		Avond	8x 300m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ric.	X

Week 45				Trainer	Baantraining
Ma	5-nov		3 series kleine, midden, grote ronde Hernesseroord T. 10 km. H. 400 m.	Adrienne	
Di	6-nov		4x 1200m + 4x 400m (H 400m - 200m)	Ric.	X
Wo	7-nov	Groep 1	piramide 400, 800,1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Ron	X
		Groep 2	piramide 400, 800,1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Cor	X
		Groep 3	Fartlek	Adrienne	
		Groep 4	Fartlek	Peter/Wout	
		Groep 5	Fartlek	Jura/Jol.	
Do	8-nov	Ochtend	Koppeltraining	Sonja	
		Avond	4 x (400m/300/200m/100) H100m SP 300m	Ric.	X

Week 46				Trainer	Baantraining
Ma	12-nov		2 X 1000-800-600-400-200 m. T. 10 km. H. 200 m	Henkjan	X
Di	13-nov		20 min warm-up , 30 min Z3, 10 min verzamelen, 10 x 30 sec H30 sec -> verlichting mee!	Ric.	
Wo	14-nov	Groep 1	interval 7 x 4mintempo, 3 herstel. Tempo 10Km	Ron	
		Groep 2	interval 7 x 4mintempo, 3 herstel. Tempo 10Km	Cor	
		Groep 3	1600 - 1200 - 800 - 400 - 200 herstel halve afstand	Adrienne	X
		Groep 4	5 X 6 min. T. onder 10 km. H. 3min	Peter/Wout	
		Groep 5	5 X 6 min. T. onder 10 km. H. 3min	Jura/Jol	
Do	15-nov	Ochtend	int.interval	Sonja	
		Avond	8x 600m (H200m)	Ric.	X

