

TRAININGSSCHEMA VAN 2 JANUARI -25 APRIL 2019

Week 1			Start voorbereidingsperiode 1 van periode 1	Trainer	Baantraining
Di Wo	1-jan 2-jan		3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ric/Eric	
		Groep 1	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 5X	Ron	X
		Groep 2	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 4X	Cor	X
		Groep 3	piramide training 2x 2-3-4-3-2 min, herstel 1 min	Adrienne	
		Groep 4	Ext. lange blokken 4,6,8,10 min. H. helft van de tijd	Peter/Wout	
Do	3-jan	Groep 5	Ext. lange blokken 4,6,8,10 min. H. helft van de tijd	Jura	
		Groep 6		Sonja	
			12 x 300m (H100m)	Ric/Eric	

Week 2				Trainer	Baantraining
Ma	7-jan	Groep A	piramide : 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. m. H. 200 m T. 10 km.	Henkjan	X
Di	8-jan		6 x 1000m (H200m)	Ric/Eric	
Wo	9-jan	Groep 1	2 series 5'-4'-3'-2'-1' H2' T5k	Ron	
		Groep 2	2 series 5'-4'-3'-2'-1' H2' T5k	Judith	
		Groep 3	Bondarenko 400/300/200/100, H idem. 3X	Adrienne	X
		Groep 4	4 rondeloop industriegebied : 400. 1300, 1800. 2400 m. H. 400 m	Peter/Wout	
Do	10-jan	Groep 5	4 rondeloop industriegebied : 400. 1300, 1800. 2400 m. H. 400 m	Jura	
		Groep 6	l.b	Sonja	
			6 x 600m (H200m)	Ric/Eric	

Week 3				Trainer	Baantraining
Ma	14-jan	Groep A	Ex.lange blokken 4 X 8 min. H. 4 min.	Adrienne	
Di	15-jan		4 x 2000m H400m	Ric/Eric	
Wo	16-jan	Groep 1	Fartlek	Ron	
		Groep 2	Fartlek	Cor	
		Groep 3	Ext. lange blokken 4,6,8,10 min. H. helft van de tijd	Adrienne	
		Groep 4	4 series 100,200,300,400 m. H. zelfde afstand T .10 km.	Peter/Wout	X
Do	17-jan	Groep 5	4 series 100,200,300,400 m. H. zelfde afstand T .10 km.	Jura	X
		Groep 6	k.b	Sonja	
			8x 400m + 4x 200m (H 100m SP400m)	Ric/Eric	

Week 4				Trainer	Baantraining
Ma	21-jan	Groep A	3 series 400, 800, 1200 m. H. 400 m. T. 10 km	Ron	X
Di	22-jan		1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ric/Eric	
Wo	23-jan	Groep 1	4 x 2000m H 400 T10k	Ron	X
		Groep 2	4 x 2000m H 400 T10k	Judith	X
		Groep 3	Alle trappen van d'n Diek op met krachtoefeningen	Adrienne	
		Groep 4	Heuveltraining	Peter/Wout	
Do	24-jan	Groep 5	Heuveltraining	Jura	
		Groep 6	heuvel training	Sonja	
			3x (400m/300m/200m/100m) (H100m)	Ric/Eric	

Week 5			INFORMATIEAVOND START RUNNING 30 JANUARI; AANVANG 19.45	Trainer	Baantraining
Ma	28-jan	Groep A	Progressieve duurloop 6 X 1300 m. Start : HF 25 onder OP	Henkjan	
Di	29-jan		4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m) (Marathon: 6 x 1200m H400m)	Ric./Eric	
Wo	30-jan	Groep 1	Koppeltraining (2x3, 2x2, 2x3, 2x2, 2x3, 2x2, 2x3) T10k, H 1/2 blk	Ron	
		Groep 2	Koppeltraining (2x3, 2x2, 2x3, 2x2, 2x3, 2x2, 2x3) T10k, H 1/2 blok	Cor	
		Groep 3	6 a 10 x 400m h200m	Adrienne	X
		Groep 4	2,4,6,8,10 min ext.H.helft van de afstand	Wout	
Do	31-jan	Groep 5	2,4,6,8,10 min ext. H. helft van de afstand	Jolanda	
		Groep 6	d.l 1-2-3	Sonja	
			12 x 300m H200m	Ric./Eric	
Wo	30-jan	Start-Run.	informatieavond; aanvang 19.45 uu		

Week 6				Trainer	Baantraining
Ma	4-feb	Groep A	piramide 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400. H. 400 m. T.10 km	Adrienne	X
Di	5-feb		2x (1200m-1000m-800m) H400m (Marathon: 8 x 1000m H200m)	Ric./Eric	
Wo	6-feb	Groep 1	6 x 1000, T5k, H6	Ron	
		Groep 2	5 x 1000, T5k, H6	Cor	
		Groep 3	4 a 5x 1300m rondje, h 400m rondje	Adrienne	start run op baan
		Groep 4	Fartlek o.a. trappen + hollen De Diek	Wout/Martin	
Do	7-feb	Groep 5	Fartlek o.a. trappen + hollen De Diek	Jura	
		Groep 6	Fartlek o.a. trappen + hollen De Diek	Sonja	
			8 x 400m + 4 x 200m (H200m/100m)	Ric./Eric	
Wo	6-feb.	Start-Run	nulmeting;10 X 1 minuut hardlopen - 10 X 1 minuut wandelen		X

Week 7				Trainer	Baantraining
Start voorbereidingsperiode 2 van periode 1					
Ma	11-feb	Groep A	4 rondeloop Industriegebied (400, 1300, 1700,2100 m) H. 400 m, T.10 km	Ron	
Di	12-febr.		Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec	Ric./Eric	
Wo	13-febr.	Groep 1	progressieve blokken 10" x 3 (4'-3'-2'-1') in T 12-13 -14 -15 k/h	Ron	
		Groep 2	progressieve blokken 10" x 3 (4'-3'-2'-1') in T 10-11 -12 -13 k/h	Cor	
		Groep 3	Fartlek	Adrienne	start run op baan
Do	14-feb	Groep 4	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2	Jura/Paula	
		Groep 5	Koppeltraining (groepjes van gelijke sterkte lopen 2 X 2 , 2 X 4, 2 X 6, 2 X 4, 2	Jura/Paula	
		Groep 6	pyramideloop	Sonja	
Wo	14-feb	Start-Run	10 X2 min.hardlopen+10X2 min wandelen of 10X1min.hardlopen+ 10 X 1 min. wandelen		X

Week 8				Trainer	Baantraining
Ma	18-feb	Groep A	3 series 200, 400, 600, 800 m. H. 200m, SH 400m, T.10 km	Martin	X
Di	19-feb		3 x (800m/600m/400m) (H 800m/600m/400m) (Marathon: 1000m/2000m/3000m)	Ric./Eric	
Wo	20-feb	Groep 1	Hernesseroord grote-middel-kleine ronde x 2 T10k, h 2'	Ron	
		Groep 2	Hernesseroord grote-middel-kleine ronde x 2 T10k, h 2'	Cor	
		Groep 3	10 x 2 min h 1 min	Adr.	
		Groep 4	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m. T. 10 km.	Jura/Martin	X
Do	21-feb	Groep 5	4 X 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m. T. 10 km.	Jura/Martin	X
		Groep 6	krachtr.	Sonja	
			6 x 600m H200m	Ric./Eric	
Wo	20-feb	Start-Run	8 X 3 min.hardlopen+8X1min. Wandelen of 10X 2min. Hardlopen +10 X 1 min. Wandelen		

Week 9				Trainer	Baantraining
Ma	25-feb.	Groep A	3 series kleine, midden, grote ronde Hernesseroord T. 10 km. H. 400 m.	Henkjan	
Di	26-feb		Hernesseroord: 20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (geen herstel), verzamelen, 5 x 1 min H 30 sec		
Wo	27-feb	Groep 1	1600m-1200m-800m-400m h(600, 400, 200, 200) x2 T10k	Ron	X
		Groep 2	1600m-1200m-800m-400m h(600, 400, 200, 200) x2 T10k	Cor	X
		Groep 3	Heuveltraining	Adr.	
		Groep 4	2 series 3,4,5,6 min. H. 3 min. T. 5 km.	Martin/Paula	
Do	28-feb.	Groep 5	2 series 3,4,5,6 min. H. 3 min. T. 5 km.	Wout	
		Groep 6	l.b	Sonja	
			10 x 300m (H100m)	Ric./Eric	
Wo	27-feb.	Start-run	6X4min.hardlopen+6X2min.wandelen of 10X2 min.hardlopen+10X1min.wandelen		

Week 10				Trainer	Baantraining
Ma	4-mrt.	Groep A	Tempoblokken 10 X 600m. T. 10 km. H.200m.	Adrienne	X
Di	5-mrt.		1 x (400/600/800/1000/800/600/400 H200m) + (2 x 1000m H400m)	Ric./Eric	
Wo	6-mrt	Groep 1	Heuveltraining	Ron	
		Groep 2	Heuveltraining	Cor	
		Groep 3	8x 400m h 200m	Adrienne	X
		Groep 4	6 X 4 min. H. 2 min. T.5 km	Martin/Paula	
Do	7-mrt	Groep 5	6 X 4 min. H. 2 min. T.5 km	Wout	
		Groep 6	int.int.	Sonja	
			6 x 600m H200m	Ric./Eric	
Wo	6-mrt.	Start-run	5X5min.Hardlopen+5X2min.wandelen of 8 X 3 min.hardlopen+8X1min.wandelen		

Week 11				Trainer	Baantraining
Ma	11-mrt	Groep A	Piramide 3,5,7,9,7,5,3 min. T.10 km. H. 2min	Ron	
Di	12-mrt		10 x 400m (H200m) (Marathon: rust na wedstrijd of zelfde programma)	Ric./Eric	
Wo	13-mrt	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	Alle trappen van d'n Diek op met krachtoefeningen	Adrienne	
		Groep 4	Bondarenko 3 series	Jura/Wout	X
Do	14-mrt	Groep 5	Bondarenko 2 series	Jura/Wout	X
		Groep 6	koppeltr. 2x2,2x4,2x6	Sonja	
Wo	13-mrt	Start-run	1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ric./Eric	
Wo	13-mrt	Start-run	5X6minHardlopen+5X3min.wandelen/dribbelen of 8X3min.hardlopen+8X1min.wandelen		

Week 12				Trainer	Baantraining
Start wedstrijdperiode van periode 1					
Ma	18-mrt.	Groep A	2 X 1000-800-600-400-200 m. T. 10 km H. 200 m.	Martin	X
Di	19-mrt		6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m) (Marathon: 10x1000m H200m)	Ric./Eric	
Wo	20-mrt	Groep 1	10 x 200m h 400 T 1500	Ron	X
		Groep 2	10 x 200m h 400 T 1500	Cor	X
		Groep 3	5 x 1300m rondje h 400m	Adrienne	
		Groep 4	Progressieve duurloop 5/6 X 1300 m. T.start 25 onder OP	Jura/Paula	
Do	21-mrt.	Groep 5	Progressieve duurloop 5/6 X 1300 m. T.start 25 onder OP	Jura/Paula	
		Groep 6	heuveltr.	Sonja	
Wo	20-mrt	start-to-run	15 x 200m H100m	Ric.Eric	
Wo	20-mrt	start-to-run	4X8min. Hardlopen +4X3min. Wandelen/dribbelen of 6X4min. Hardlopen + 6X2min.wandelen		

Week 13				Trainer	Baantraining
Ma	25-mrt	Groep A	Intensieve interval 12 X 2 min. H. 2 min T.5 km	Henkjan	
Di	26-mrt.		5 x 1200m H200m (marathon: 6 x 1200m H400m)	Ric/Eric	
Wo	27-mrt	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 400/300/200/100, H idem. 3X	Adrienne	X
		Groep 4	4 X 8 min. H. 2 min T . 10 km.	Wout	
		Groep 5	4 X 8 min. H. 2 min T . 10 km.	Jura	
Do	28-mrt	Groep 6	dl.1-2-3	Sonja	
Wo	27-mrt	Start-run	8 x 500m (H300m)	Ric/Eric	
Wo	27-mrt	Start-run	3X10min.hardlopen+3X4min.wandelen/dribbelen of 5X5min.hardlopen + 5 X2min.wandelen		

Week 14				Trainer	Baantraining
Ma	1-apr.		1 april dus een verrassingstraining op de baan	Adrienne	
Di	2-apr.		4 x 400m / 3 x 1000m / 4 x 400m (H200m/400m/200m) SP 400m (marathon: 6 x 600m H 200m)		
Wo	3-apr.	Groep 1	12 x 2' h2' T5k	Ron	
		Groep 2	12 x 2' h2' T5k	Cor	
		Groep 3	8 a 10x 400m h 200m	Adrienne	X
		Groep 4	Intensieve interval 10 x 2 min. H. 2 min. T. 10 km.	Jura/Martin	
Do	4-apr.	Groep 5	Intensieve interval 10 x 2 min. H. 2 min. T. 10 km.	Jura/Martin	
		Groep 6	k.b.	Sonja	
Wo	3-apr.	Start-run	12 x 300m (H100m)	Ric./Eric	
Wo	3-apr.	Start-run	7-6-5-4-3-2-1 min.hardlopen+7 X 2min.wandelen/dribbelen of 4 X 6 min.hardlopen+4X2 wandelen/drib.		

Week 15				Trainer	Baantraining
Ma	8-apr.	Groep A	3 series : 3, 4, 5, min. T. 5 km, H. 2 min.	Ron	
Di	9-apr		4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m)	Ric./Eric	
Wo	10-apr	Groep 1	5-km.-loop	Ron	
		Groep 2	5-km.-loop	Cor	
		Groep 3	5-km.-loop	Adrienne	
		Groep 4	5-km.-loop	Jura	
Do	11-apr	Groep 5	5-km.-loop	Jura	
		Groep 6	5-km loop	Sonja	
Wo	10-apr.	Start-run.	20 x 200m (H200m)	Ric./Eric	
Wo	10-apr.	Start-run.	2,5 km. - of 5 km- loop		

Week 16				Trainer	Baantraining
Ma	15-apr.	Groep A	8 X 800 m. met een versnelling tussen de 600 m 800 m. T. 10 km. H. 200 m.	Martin	X
Di	16-apr.		6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m) (wedstrijd: 6 x 600m H200m)	Ric./Eric	
Wo	17-apr	Groep 1	Heuveltraining	Ron	
		Groep 2	Heuveltraining	Cor	
		Groep 3	Rondje Stad 5x6 min h 3min	Adrienne	
		Groep 4	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200; H. zelfde afstand; serie H. 800 m.	Jura/Paula	X
Do	18-apr.	Groep 5	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200; H. zelfde afstand; serie H. 800 m.	Jura/Paula	X
		Groep 6	fartlek	Sonja	
			10 x 300m (H100m)	Ric/Eric	
Wo	17-apr.	Start-run	12-10-8 min. Hardlopen H.helft van de afstand wandelen /drib of 8-7-6-5 min. Hardlopen; H.3 min		

Week 17			27 april omloop van Menheerse (6,7 of 3,5 km) einde Start-Runni	Trainer	Baantraining
Ma	22-apr.	Groep A	geen training Tweede Paasdag		
Di	23-apr.		Interval 7'-6'-5'-4'-3'-2' met helft herstel + 5 x 1 min. H 30 sec (parcours Omloop Menheerse)		
Wo	24-apr	Groep 1	4 x 1200m + 4 x 400m (h400-200) T10k	Ron	X
		Groep 2	4 x 1200m + 4 x 400m (h400-200) T10k	Cor	X
		Groep 3	10x 3 min h 1min	Adrienne	
		Groep 4	Fartlek	Wout	
		Groep 5	Fartlek	Jura	
Do	25-apr.	Groep 6	dl.	Sonja	
			8 x 400m H200m (wedstrijdlopers geen training of 45 min met 5 versnellingen)	Ric/Eric	
Wo	24-apr	Start-run	Fartlek (verschillende ondergrond, kort, lang, lekker speels); na afloop training korte evaluatie		