

START TRAININGSSCHEMA PERIODE 2 VAN 29 APRIL - 26 SEPTEMBER 2019

Week 18			Overgangperiode	Trainer	Baantraining
Ma	29-apr	Groep A	Progressieve duurloop : 6 X 1300 m. start HF 25 onder OP daarna steeds 5 erbij	Adrienne	
Di	30-apr		10 x 500m (H300m)	Ric./Eric	
Wo	1-mei	Groep 1	Fartlek met veel variatie, de voorste lopers bepalen steeds 5min de oefening	Ron	
		Groep 2	Fartlek met veel variatie, de voorste lopers bepalen steeds 5min de oefening	Cor	
		Groep 3	30 min dl1 7-5-3-1 h de helft afsluiten met 5x0'30 h0'30	Martin	
		Groep 4	5 X 400 m, 5 X 200 m, 5 X 100 m (ext.) H. helft van de AFSTAND	Peter/Rita	X
		Groep 5	5 X 400 m, 5 X 200 m, 5 X 100 m (ext.) H. helft van de AFSTAND	Jura/Jol.	X
Do	2-mei	Groep 6		Sonja	
Do	2-mei		6 x 600m (H200m)	Ric./Eric	

Week 19				Trainer	Baantraining
Ma	6-mei	Groep A	Ext. 2 series : 4,6,8,min. H. helft van de afstand	Ron	
Di	7-mei		4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ric./Eric	
Wo	8-mei	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	Fartlek	Adrienne	
		Groep 4	2,4,6,8,,10 min ext. H. helft van de afstand	Peter/Rita	
		Groep 5	2,4,6,8,10 min. ext. H. helft van de afstand	Jura/Jol.	
Do	9-mei	Groep 6		Sonja	
Do	9-mei		8x400m + 8x200m (H200 - 100m) (Baanwedstrijd 1000m Barendrecht)	Ric./Eric	

Week 20			Start voorbereidingsperiode 1 van periode 2	Trainer	Baantraining
Ma	13-mei	Groep A	8 X 500 m. H. 300 m	Henkjan	X
Di	14-mei		3 x (5 x 300m H100m) donderdag wedstrijd 2 x ipv 3 x.	Ric./Eric	
Wo	15-mei	Groep 1	Korte blokken, 10x3min tempo, 3min herstel	Ron	
		Groep 2	Korte blokken, 10x3min tempo, 3min herstel	Cor	
		Groep 3	4x100m h100 10x400 h 200	Rita	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.	Jura/Jol	
Do	16-mei	Groep 6		Sonja	
Do	16-mei		(4 x (400m/300m/200m) H100m SP200m)	Ric./Eric	

Week 21				Trainer	Baantraining
Ma	20-mei	Groep A	Extensieve lange blokken 4 X 8 min. H. 4 min	Adrienne	
Di	21-mei		Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ric./Eric.	
Wo	22-mei	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	Heuveltraining	Martin	
		Groep 4	3 X 400-300-200-100 H. 100 m. + techniek	Peter/Paula	X
		Groep 5	3 X 400-300-200-100 H. 100 m. + techniek	Jura/Jol	X
Do	23-mei	Groep 6		Sonja	
Do	23-mei		20 x 200m (H200) (Wedstrijd: 30/45 min dl)	Ric./Eric.	

Week 22				Trainer	Baantraining
Ma	27-mei	Groep A	piramide 400, 800, 1200, 1600, 800, 400. H. 400. T. 10 km.	Henkjan	X
Di	28-mei		2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ric./Eric	
Wo	29-mei	Groep 1	Lange blokken, 4x12min tempo, tussendoor steeds 8min herstel	Ron	
		Groep 2	Lange blokken, 4x12min tempo, tussendoor steeds 8min herstel	Cor	
		Groep 3	15x 1 min h 1 min	Adrienne	
		Groep 4	Heuveltraining	Peter/Wout	
		Groep 5	Heuveltraining	Jura/Jol	
Do	30-mei	Groep 6		Sonja	
Do	31-mei		12 x 300m (H100m)	Ric./Eric	

Week 23				Trainer	Baantraining
Ma	3-jun	Groep A	Heuveltraining	Ron	
Di	4-jun		5 x 1200m H400m	Ric./Eric	
Wo	5-jun	Groep 1	6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m)	Ron	X
		Groep 2	6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m)	Cor	X
		Groep 3	piramidetraining	Adrienne	
		Groep 4	Fartlek	Peter/Wout	
		Groep 5	Fartlek	Rita/Jol	
Do	6-jun	Groep 6		Sonja	
Do	6-jun		12 x 300m (H100m) (Baanwedstrijd 1500m Barendrecht)	Ric./Eric	

Week 24				Trainer	Baantraining
Ma	10-jun	Groep A	geen training		
Di	11-jun		4 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m)	Ric./Eric	
Wo	12-jun	Groep 1	Heuveltraining	Ron	
		Groep 2	Heuveltraining	Cor	
		Groep 3	Bondarenko	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	Rita/Jol	
Do	13-jun	Groep 6		Sonja	
Do	13-jun		6 x 600m H200m (baanwedstrijd 3000m Dordrecht)	Ric./Eric	

Week 25				Trainer	Baantraining
Ma	17-jun	Groep A	7 X 5 min.H. 2 min T. 10 km.	Adrienne	
Di	18-jun		5 x 300m/2 x 1000m/5 x 300m (H100/400m) donderdag wedstrijd 2 x ipv 3 x.	Ric./Eric	
Wo	19-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	Cor	
		Groep 3	16x 0,5min h 1 min met snelheidsoefeningen	Martin	
		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	Jol/Paula	X
Do	20-jun	Groep 6		Sonja	
Do	20-jun		15 x 200m H100m (wedstrijd dl 30/45 min)	Ric./Eric	

Week26				Trainer	Baantraining
Start voorbereidingsperiode 2 van periode 2					
Ma	24-jun	Groep A	2 X 1000-800-600-400-200 H. 200 m.	Henkjan	X
Di	25-jun		Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ric./Eric	
Wo	26-jun	Groep 1	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	Ron	
		Groep 2	piramideloop 2, 4, 6, 6, 4, 2 H. 2 min. T. 10 km.	Cor	
		Groep 3	30 min dl1 7-5-3-1 h de helft afsluiten met 5x0'30 h0'30	Rita	
		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	27-jun	Groep 6		Sonja	
	27-jun		8x400m + 8x200m (H200 - 100m)	Ric./Eric	

Week 27				Trainer	Baantraining
Ma	1-jul	Groep A	Piramide 3,5,7,9,7,5,3 min. T. 10 km. H. 2 min.	Martin	
Di	2-jul		6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m)	Ric./Eric	
Wo	3-jul	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	De Sommerdijkse berg op	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	4-jul	Groep 6		Sonja	
	4-jul		10 x 500m H300m (Baanwedstrijd 1500m Rotterdam RA)	Ric./Eric	

Week 28				Trainer	Baantraining
Ma	8-jul	Groep A	5 X 800 m. met tussen 600 - 800 m. versnelling T. 10 km. H. 400 m.	Henkjan	X
Di	9-jul		1 x (400/600/800/1000/800/600/400 H200m) + (2 x 1000m H400m)	Ric./Eric	
Wo	10-jul	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	dl1 30 min buiten het terrein dan op de baan 12x300 h100	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	11-jul	Groep 6		Sonja	
Do	11-jul		12 x 300m (H100m) // Wedstrijd: dl 40 min.	Ric./Eric	

Week 29				Trainer	Baantraining
Ma	15-jul	Groep A	3 series kleine, midden en grote ronde Hernesseroord. H.400 m.	Ron	
Di	16-jul		Heuveltraining 8 x heuvel + 2x1000m (brug naar brug)	Ric./Eric	
Wo	17-jul	Groep 1	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Ron	
		Groep 2	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Cor	
		Groep 3	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Rita	
		Groep 4	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Peter/Wout	
		Groep 5	Strandtraining, verzamelen parkeerplaats strand Noord	Jura/Jol.	
Do	18-jul	Groep 6		Sonja	
	18-jul		6 x 600m H200m	Ric./Eric	

Week 30				Trainer	Baantraining
Ma	22-jul	Groep A	10 X 400 m. H. 200 m T. 5 km.	Adrienne	X
Di	23-jul		1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ric./Eric	
Wo	24-jul	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.	Cor	
		Groep 3	6-5-4-3-2-1 h de helft	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.	Jol/Paula	X
		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.	X
Do	25-jul	Groep 6		Sonja	
	25-jul		Strandtraining Ouddorp: fartlek over de duinpaden en op het strand	Ric./Eric	

Week 31				Trainer	Baantraining
Ma	29-jul	Groep A	3 series : 3,4,5 min. T.- 5 km, H. 2 min	Ron	
Di	30-jul		2x (1200m-1000m-800m) H400m	Ric./Eric	
Wo	31-jul	Groep 1	dl1 30 min buiten het terrein daarna 12x300 h100, T 5Km	Ron	X
		Groep 2	dl1 30 min buiten het terrein daarna 12x300 h100, T 5Km	Cor	X
		Groep 3	Mountainbikepad HO	Adrienne	
		Groep 4	Hybride training : 6 X 2 min. int. H. 4 min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Vliegers)	Peter/Rita	
		Groep 5	Hybride training : 6 X 2 min. int. H. 4 min, zowel op vlakke als heuvelige ondergrond (Vliegers)	Jura/Jol.	
Do	1-aug	Groep 6		Sonja	
	1-aug		8 x 500m (H300m) Wedstrijd: dl 40 min met 5 x 30 sec	Ric./Eric	

Week 32			Start wedstrijdperiode 2 van periode 2	Trainer	Baantraining
Ma	5-aug	Groep A	Heuveltraining	Martin	
Di	6-aug		Heuveltraining: 10 x heuvel + 1x1000m (brug naar brug)	Ric./Eric	
Wo	7-aug	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	4x100m h100 8x600m h200	Martin	X
		Groep 4	Piramideleop : 2,3,4,5,5,4,3,2 min. H. 2 min T . 5 km.	Peter/Rita	
		Groep 5	Piramideleop : 2,3,4,5,5,4,3,2 min. H. 2 min T . 5 km.	Jura/Jol.	
Do	8-aug	Groep 6		Sonja	
	8-aug		6 x 600m H200m	Ric./Eric	

Week 33				Trainer	Baantraining
Ma	12-aug	Groep A	4 series 400 + 800 m. T. 5 km. H. halve afstand	Henkjan	X
Di	13-aug		6 x 1000m (H400m-400m-400m-200m-200m) (Marathon: 8 x 1000m H200m)	Ric./Eric	
Wo	14-aug	Groep 1	6 x 1000, T5k, H6	Ron	
		Groep 2	5 x 1000, T5k, H6	Cor	
		Groep 3	progressieve loop, elke keer 15sec/km of 5 hartslagen omhoog per 10 minuten	Adrienne	
		Groep 4	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Peter/Wout	X
		Groep 5	Kamelenloop : 2 X 200-400-600-400-200;H. zelfde afstand; serie 800; T. 5km.	Jura/Jol.	X
Do	15-aug	Groep 6		Sonja	
	15-aug		12 x 300m (H100m) // Wedstrijd: dl 40 min.	Ric./Eric	

Week 34				Trainer	Baantraining
Ma	19-aug	Groep A	4 X 8 min. wedstrijdtempo ; H. 3 min.	Ron	
Di	20-aug		4x 1200m + 4 x 400m (H 400m - 200m) (Marathon: 1000m/2000m/3000m/2000m/1000m) (H200m/400m)	Ric./Eric	
Wo	21-aug	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	Cor	X
		Groep 3	3-2-1 1-2-3 3-2-1 h de helft sp 1'30	Rita	
		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	22-aug	Groep 6		Sonja	
	22-aug		6x400m + 4x200m (H200 - 100m) (of Trackmeeting 3000m PAC)	Ric./Eric	

Week 35				Trainer	Baantraining
Ma	26-aug	Groep A	3 series Bondarenko	Henkjan	X
Di	27-aug		1600m/1200m/800m/600m/400m (H1min/50sec/40sec/30sec)	Ric./Eric	
Wo	28-aug	Groep 1	Verras de trainert (lopers laten betpalen wat we doen)	Ron	
		Groep 2	Verras de trainert (lopers laten betpalen wat we doen)	Cor	
		Groep 3	5 a 7 x 800m met 200m herstel	Martin	X
		Groep 4	Fartlek	Peter/Paula	
		Groep 5	Fartlek	Jura/Jol	
Do	29-aug	Groep 6		Sonja	
	29-aug		20 x 200m (H200) Wedstrijdlopers: dl: 45 min met 5x30 sec	Ric./Eric	

Week 36			Coopertest ook voor buitenstaanders	Trainer	Baantraining
Ma	2-sep	Groep A	Fartlek	Adrienne	
Di	3-sep		20 min warm-up, 6 blokken van 5 min (opraapherstel) en samen uitlopen	Ric./Eric	
Wo	4-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	5-sep	Groep 6	Coopertest	Sonja	X
	5-sep		6 x 600m H200m	Ric./Eric	

Week 37				Trainer	Baantraining
Ma	9-sep	Groep A	Snelheidstraining 2 series: 3 x 400, 3 X 200, 3 X 100; H. hele afstand (wandelen mag)	Henkjan	X
Di	10-sep		4x 1200m + 3 x 400m (H 400m - 200m)	Ric./Eric	
Wo	11-sep	Groep 1	10 x 200m h 400 T 1500	Ron	
		Groep 2	10 x 200m h 400 T 1500	Cor	
		Groep 3	Techniektraining, armen, voetplaatsing, knie-inzet	Rita	
		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	12-sep	Groep 6		Sonja	
	13-sep		10 x 300m (H100m)	Ric./Eric	

Week 38				Trainer	Baantraining
Ma	16-sep	Groep A	10 X 2 min . H 2 min.T . 5 km.	Ron	
Di	17-sep		10 x 300m (H100m)	Ric./Eric	
Wo	18-sep	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	6x5 min herstel 3 min	Martin	
		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	19-sep	Groep 6		Sonja	
	19-sep		10 x 500m (h300m)	Ric./Eric	

Week 39				Trainer	Baantraining
Ma	23-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.	Adrienne	
Di	24-sep		3 x (1000m/200m/200m/200m) (H 200m) (Kustmarathon 6 x 1200m h400m)	Ric./Eric	
Wo	25-sep	Groep 1	Intensieve interval 10 x 2 min. H. 2 min. T. 10 km	Ron	
		Groep 2	Intensieve interval 10 x 2 min. H. 2 min. T. 10 km	Cor	
		Groep 3	6x1000m h400m	Adrienne	X
		Groep 4	Heuveltraining	Peter/Wout	
		Groep 5	Heuveltraining	Jura/Jol.	
Do	26-sep	Groep 6		Sonja	
	26-sep		Baanwedstrijd 5000m RA Rotterdam (Geen RA: 8x400m (H200)	Ric./Eric	
			Einde wedstrijdperiode 2		