

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP D.S.T.V. PEIZE 2019

mei t/m juli 2019

DAG	DATUM	PLAATS	TRAINING	Wie
Dinsdag	7-5		geen training ivm CK 5 km op woensdag	
Woensdag	8-5		CK 5 km 19:30 vertrek vanaf Kok	allen
Dinsdag	14-5	Bosplan	A: core stability , B: rondje klein-midden-groot 2x, pauze rondje vijver, 80-85%	Mark
Woensdag	15-5	Bosplan	A: core stability , B: rondje klein-midden-groot-midden, pauze rondje vijver, 80-85%	Harry
Zondag	19-5		Brunchloop Norg	
Dinsdag	21-5	Zuiderdijk	Kern A Loopscholing , Kern B : 5 x 800, rust 800 terug , 1/3/5 85 % 2 en 4 maximaal	Eugen
Woensdag	22-5	Zuiderdijk	Kern A Loopscholing , Kern B 4 x 600, rust 600, allen 80-85 %	Harry
Dinsdag	28-5	Noord- / Zuiderdijk	Test tempoduurloop, 1x3000m 1000m rust (n/zdijk rond), 1x2000m (1000m keren) rust 600 m, 1x1000m (500 keren) 90-95%	Mark
Woensdag	29-5	Zuiderdijk	Test tempoduurloop, 1 x 1000m (1000m terug rust), 1x 800m (800 terug rust) , 1x600m (600 terug rust) 90 %	Eugen
Dinsdag	4-6	Zuiderdijk	A: Kleine Pyramide 100-200-300-200-100 (100 rust) 90% <u>SR 200m</u> B Grote Pyramide 400-500-600-500-400 (100 rust) (Pyramide afstanden zijn heen en weer; bv 200 m is keren op 100 m punt, 500 is keren op 250 etc etc)	Harry
Woensdag	5-6	Zuiderdijk	A: Kleine Pyramide 100-200-300-200-100 (100 rust) 90% <u>SR 200m</u> B Grote Pyramide 300-400-500-400-300 (100 rust) (Pyramide afstanden zijn heen en weer; bv 200 m is keren op 100 m punt, 500 is keren op 250 etc etc)	Mark
Dinsdag	11-6	Rietweg	Inlopen/warmup 10 min ,Kern: <u>50 min</u> vanaf startpunt (flauwe bocht begin) tot de bocht 90% heen/weer grote weg rust (terug idem)	Eugen
Woensdag	12-6	Rietweg	Inlopen/warmup 10 min ,Kern: <u>35 min</u> vanaf startpunt (flauwe bocht begin) tot de bocht 90% heen/weer grote weg rust (terug idem)	Harry
Dinsdag	18-6		geen training vim clubkampioenschap	
Woensdag	19-6		Ck 10 km 19:30 vertrek vanaf Kok	allen
Dinsdag	25-6	Zuiderdijk	5 min inlopen 5 min Warming up Kern: 4 x 400 (95%), 2 x 400 (85%), 4 x 400 (95%), rust 200 mtr, serierust 3 min.	Mark
Woensdag	26-6	Zuiderdijk	5 min inlopen 5 min Warming up Kern: 4 x 300 (95%), 2 x 300 (85%), 4 x 300 (95%), rust 200 mtr, serierust 3 min.	Eugen
Dinsdag	2-7		Geen training ivm morgen Bus en Run	
Woensdag	3-7		Bus en Run	
Dinsdag	9-7	De Braak	Training op de Braak Paterswolde (training is CO2 neutraal dus we gaan op fiets heen en weer)	Mark
Woensdag	10-7	De Braak	Training op de Braak Paterswolde (training is CO2 neutraal dus we gaan op fiets heen en weer)	Eugen
Dinsdag	16-7	Fietstunnel	A: Kracht B: 5 x 8 minuten op en neer; pauze 2 minuten; 80-85%	Eugen
Woensdag	17-7	Fietstunnel	A: Kracht B: 5 x 5 minuten op en neer; pauze 2 minuten; 80-85%	Mark
Dinsdag	23-7	Zuiderdijk	A: 8 min ins en out B : Wisseltraining 200m 95%, 200m rust , 400m 80%, 200m rust , 400m 95%, serierust 400m , <u>dit 5 x</u>	Mark
Woensdag	24-7	Zuiderdijk	A: 5 min ins en out B : Wisseltraining 200m 95%, 200m rust , 400m 80%, 200m rust , 400m 95%, serierust 400m , <u>dit 3x</u>	Harry
Dinsdag	30-7	Bosplan	A: core stability , B: 6 x grootste ronde + kleine grasveld vijver rust ronde 1/3/5 85 % . 2/4/6 maximaal	Harry
Woensdag	31-7	Bosplan	A: core stability , B: 3 x grootste ronde + kleine grasveld vijver rust ronde 2 85 % . Ronde 1&3 maximaal	Mark