

Datum		GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3	GROEP 4	GROEP 5	Start to Run	Trainers
Zaterdag	2-sep							
Dinsdag	5-sep	vaartspel	Vaartspel extensief - invulling door de trainer	Pyramideloop extensief 5-7-9-7-5 (herstel 5 min)	Pyramideloop extensief 3-5-7-5-3 (herstel 5 min)	Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing		1)Mariska 2)Wiebo 3)Bram 4)Ida 5)Alex
Donderdag	7-sep	rustige duurloop buiten de baan	rustige duurloop buiten de baan	3 x 15 min climaxloop (5-5-5 DL1/DL2/DL3) - geen herstel tussendoor (extensief)	2 x 15 min climaxloop (5-5-5 DL1/DL2/DL3) - geen herstel tussendoor (extensief)	Pyramideloop extensief 3-5-7-5-3 (herstel 5 min)		1)Femke 2)Jan 3)Wiebo 4)Ida 5)Tjakko
Zaterdag	9-sep	Run Winschoten	Run Winschoten	Run Winschoten	Run Winschoten	Run Winschoten		STR: Wiebo
Dinsdag	12-sep	herstelduurloop	Climaxloop 5 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min)	vaartspel invulling trainer	cooperstest op de baan met aanvullend baan/parktraining 600/800meters/400m rust	als groep 4	volgens schema	1)Jan 2)Femke 3)Ida 4/5) Janna/Jannie 6)Wiebo
Donderdag	14-sep	baantraining inlopen/1600/1200/800/400 tempo rust 400m/uitlopen	als groep 1	Climaxloop 4 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min)	Climaxloop 4 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min)	Climaxloop 4 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min)	volgens schema	1/2)Mariska 3)Bram 4)Femke 5)Alex 6)Bas
Zaterdag	16-sep							STR: Pascal
Dinsdag	19-sep	Inlopen/heuveltraining dok 40 min./uitlopen	Heuvel duur extensief (invulling door de trainer)	Duurloop extensief met tempowisselingen	Duurloop extensief met tempowisselingen	Duurloop extensief met tempowisselingen	volgens schema	1)Jan 2)Bram 3)Ida 4)Mariska 5)Alex 6)Wiebo
Donderdag	21-sep	Baan/circuittraining met coopertest.	als groep 1	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 4 x 10 min DL3)	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3)	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3)	volgens schema	1/2)Jan 3)Jannie 4)Bram 5)Ida 6)Bas
Zaterdag	23-sep							STR: Pascal
Dinsdag	26-sep	Rustige duurloop met elke km 100 m. versnellen.	Tempoloopjes intensief 4 x (2-3-4min) herstel in serie 3 min tussen series 5 min	Baan 10 x 400m intensief (herstel 400m) + loopscholing	Baan 8 x 400m intensief (herstel 400m) + loopscholing	Vaartspel- invulling door de trainer	volgens schema	1)Mariska 2)Bram 3/4)Tjakko 5)Alex 6)Wiebo
Donderdag	28-sep	Baantraining inlopen 6 steigerungen van 1200m/rust 400m/uitlopen	als groep 1 maar dan 4 tot 4 steigerungen 1200m.	Heuvel kracht / snelheid intensief (invulling door de trainer)	Heuvel kracht / snelheid intensief (invulling door de trainer)	Tempoloopjes intensief 3 x (2-3-4min) herstel in serie 3 min tussen series 5 min	volgens schema	1/2)Jan 3)Jannie 4)Femke 5)Alex 6)Bas
Zaterdag	30-sep							STR: Pascal