

**TRAININGSSCHEMA 05 Website**

**LOOPGROEP VISIE 2018**

Datum/Tijd	Training	Trainer	Techniek oef.
<b>WEEK 38</b>			
Ma 17/09 19.30 - 20.30	Bloklopen 5 x 5m T 2/3 p 2 min.		
Do 20/09 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 20/09 19.30 - 20.30	1 x 5 min 2 x 12 min. T 2/3 p 2 min		
Za 22/09 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	RDL 7/8 km		
<b>WEEK 39</b>			
Ma 24/09 19.30 - 20.30	Pyramideloop 8-6-4-2-6 p 1 min		
Do 27/09 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 27/09 19.30 - 20.30	Vierhoekloop verschillende tempo's zijde T 1,2,3 p 1 zijde		
Za 29/09 09.00-10.00 1	Fartlek / RDL & heuvelen lopers 10 km		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 40</b>			
Ma 01/10 19.30 - 20.30	Fartlek over Veldwijk		
Do 04/10 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 04/10 19.30 - 20.30	4 x 6 min tempo 2/3 p. 2 min		
Za 06/10 09.00-10.00 1	Fartlek		
09.00-10.00 2	RDL 8 km		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 41</b>			
Ma 08/10 19.30 - 20.30	Omg pyrmideloop 8-6-4-2-4-6 tempo 2/3/4 p 1 min T.1		
Do 11/10 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 11/10 19.30 - 20.30	Bloktraining 5 min – 4 min – 3 min – 10 min tempo 2/3/4 p. 1 min. T1		
Za 13/10 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen / RDL zevenheuvelopers 12 km		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 42</b>			
Ma 15/10 19.30 - 20.30	2 x 6 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min.		
Do 18/10 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 18/10 19.30 - 20.30	Dubbele pyramide 2-3-4-3-2 - 1-2-3-2-1 T 2,3,4 p 1 min.T1		
Za 20/10 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	RDL 7 km		
<b>WEEK 43</b>			
Ma 22/10 19.30 - 20.30	2 x 6 en 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min.		
Do 25/10 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 25/10 19.30 - 20.30	15 minutenloop met om 1 minuut fluiten t 2,3		
Za 27/10 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen/ RDL 7heuvelenlopers 14 km		
09.00-10.00 2	RDL 8/9 km		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 44</b>			
Ma 29/10 19.30 - 20.30	2 x 6 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min.		
Do 01/11 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 01/11 19.30 - 20.30	2 x 5 30-20-10sec. tempo's		
Za 03/11 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen/ RDL 7heuvelenlopers 15 km		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 45</b> <b>NEW YORK / BERENLOOP 4/11</b>			
Ma 05/11 19.30 - 20.30	Bloklopen 5 x 5m T 2/3 p 2 min.		
Do 08/11 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 08/11 19.30 - 20.30	Verrassingsloop		
Za 10/11 09.00-10.00 1	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Fartlek		
<b>WEEK 46</b>			
Ma 12/11 19.30 - 20.30	Pyramideloop 8-6-4-2-6 p 1 min		
Do 15/11 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 15/11 19.30 - 20.30	Vierhoekloop verschillende tempo's zijde T 1,2,3 p 1 zijde		
Za 17/11 09.00-10.00 1	Fartlek		
09.00-10.00 2	Duurloop met versnellingen		
09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 47</b> <b>ZEVENHEUVELENLOOP 18/11</b>			
Ma 19/11 19.30 - 20.30	Fartlek over Veldwijk		
Do 22/11 09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 22/11 19.30 - 20.30	4 x 6 min tempo 2/3 p. 2 min		

Za 24/11	09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Fartlek Duurloop met versnellingen RDL 7 km		
<b>WEEK 48</b>				
Ma 26/11	19.30 - 20.30	Omg pyrmideloop 8-6-4-2-4-6 tempo 2/3/4 p 1 min T.1		
Do 29/11	09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 29/11	19.30 - 20.30	Bloktraining 5 min – 4 min – 3 min – 10 min tempo 2/3/4 p. 1 min. T1		
Za 01/12	09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen RDL 8/9 km Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 49</b>				
Ma 03/12	19.30 - 20.30	2 x 6 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min.		
Do 06/12	09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 06/12	19.30 - 20.30	Dubbele pyramide 2-3-4-3-2 - 1-2-3-2-1 T 2,3,4 p 1 min.T1		
Za 08/12	09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 50</b>				
Ma 10/12	19.30 - 20.30	2 x 6 en 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min.		
Do 13/12	09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 13/12	19.30 - 20.30	15 minutenloop met om 1 minuut fluiten t 2,3		
Za 15/12	09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3	Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen		
<b>WEEK 51</b>				
Ma 17/12	19.30 - 20.30	2 x 6 3 x 5 min tempo 2/3 p 1 min.		
Do 20/12	09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 20/12	19.30 - 20.30	2 x 5 30-20-10sec. tempo's		
Za 22/12	09.00-10.00 1	<b>KerstLoop Gr. 1, 2 en 3</b>		
<b>WEEK 52</b>				
Do 27/12	09.00 - 10.00	Duurloop met versnellingen		
Do 27/12	19.30 - 20.30	2 x 5 30-20-10sec. tempo's		
Za 29/12	09.00-10.00 1	<b>Oud en Nieuwloop Gr 1,2 en 3</b>		
Paula Benders	0341-560302 – 06-18603940	pbenders@kpnmail.nl	Hoofdtrainster	
Rob Reinewald	06-11650811	robert.reinewald@tiscali.nl	geblesseerd	
Marianne Feenstra	06-22155512	mariannefeenstra@hotmail.nl		
Angela van Tol	06-41580228	angelavantol@xs4all.nl		
Peter Steijn	06-23991351	petersteijn@kpnmail.nl		
Ancel Hoekstra	0341-362671	ancelenaletta@kpnmail.nl		
Jos Brouwer	06-29593819	jnp.brouwer@kpnmail.nl		
Marc Broersma	06-18602466	marcbroersma@chello.nl	geblesseerd	
Ton Hellemons	06-53141817	tonhellemons@gmail.com		
Anke Jurg	06-27280110	famjurg@hetnet.nl		
Jaishree Heurs	06-14392404	Jees2008@gmail.com	In opl.	
<b>Tempo's in Trainingen ( Intensiteit).</b> Tempo 1: hele gesprekken voeren. - Tempo 2: hele zinnen voeren, Tempo 3: enkele woorden voeren. - Tempo 4: af en toe een woord. Tempo 5: bijna niets kunnen zeggen.				