

Trainingschema
per 1 juni 2018

C en D GROEP Henk / Felix
zaterdag



week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
22	zaterdag	2-jun	Snelheid 1	4 x 7,5 min. op 10 km tempo	Henk	3 juni Drie Dorpenloop 7-12-21km
23	zaterdag	9-jun	Snelheid 2	15 maal 2 min. op 1 km tempo	Henk	
24	zaterdag	16-jun	Snelheid 3	20 maal 1min. op 400 meter tempo	Felix	
25	zaterdag	23-jun	Duurloop	Wasmeerloop	GAC	Wasmeerloop
26	zaterdag	30-jun	Algemeen	Loopscholing en spel	Henk	
27	zaterdag	7-jul	Duurloop	3 maal 20 minuten	Henk	
28	zaterdag	14-jul	Uithoudingsvermogen 1	6 x 6 min. op 1/2M tempo	Henk	
29	zaterdag	21-jul	Uithoudingsvermogen 2	5 x 8 min. op 1/2M tempo	Henk	
30	zaterdag	28-jul	Uithoudingsvermogen 3	3 x 15 min. op 1/2M tempo	Felix	
31	zaterdag	4-aug	Uithoudingsvermogen 4	3 x 20 min. op 1/2M tempo	Henk	
32	zaterdag	11-aug	Algemeen	Loopscholing en spel	Felix	
33	zaterdag	18-aug	Kracht 1	Heuvel	Henk	
34	zaterdag	25-aug	Kracht 2	Mul zand en heuvel	Felix	
35	zaterdag	1-sep	Kracht 3	Heuvel	Henk	
36	zaterdag	8-sep	Kracht 4	Heuvel en mul zand	Felix	
37	zaterdag	15-sep	Duurloop	Herfstloop	GAC	Herfstloop
38	zaterdag	22-sep	Snelheid 1	2-3-4-4-3-2 minuten en rust	Henk	23 September Dam tot Damloop
39	zaterdag	29-sep	Snelheid 2	7 x 3 min. op 3 km tempo	Felix	
40	zaterdag	6-okt	Snelheid 3	14 maal 1min. op 400 meter tempo	Henk	
41	zaterdag	13-okt	Snelheid 4	3 x (5 x 1 min.) op 1 km tempo	Felix	
42	zaterdag	20-okt	Coopertest	12 minuten	Henk	
43	zaterdag	27-okt	Uithoudingsvermogen 1	6 x 6 min. op 1/2M tempo	Henk	
44	zaterdag	3-nov	Uithoudingsvermogen 2	5 x 8 min. op 1/2M tempo	Henk	4 november Meaple Leaf Cross
45	zaterdag	10-nov	Uithoudingsvermogen 3	3 x 15 min. op 1/2M tempo	Henk	
46	zaterdag	17-nov	Uithoudingsvermogen 4	3 x 20 min. op 1/2M tempo	Henk	18 november Zevenheuvelenloop
47	zaterdag	24-nov	Algemeen	Loopscholing en spel	Felix	
48	zaterdag	1-dec	Duurloop	Sinterklaasloop	GAC	Sinterklaasloop
49	zaterdag	8-dec	Kracht 2	Mul zand en heuvel	Felix	
50	zaterdag	15-dec	Kracht 3	Heuvel	Henk	
51	zaterdag	22-dec	Kracht 4	Heuvel en mul zand	Felix	
52	zaterdag	29-dec	Algemeen	Loopscholing en spel	Henk	31 december Sylverstercross Soest
53	zaterdag	5-jan	Kracht	Diverse oefeningen	Henk	
1	zaterdag	12-jan	Kracht	Loopscholing en kracht	Felix	13 januari 1/2 van Egmond
2	zaterdag	19-jan	Cross	4 x 10 min open terrein	Henk	
3	zaterdag	26-jan	Cross	6 x 7 min open terrein	Henk	
4	zaterdag	2-feb	Algemeen	Diverse oefeningen	Felix	
5	zaterdag	9-feb	Uithoudingsvermogen 1	6 x 6 min. op 1/2M tempo	Henk	10 Februari Schoorl
6	zaterdag	16-feb	Uithoudingsvermogen 2	5 x 8 min. op 1/2M tempo	Felix	
7	zaterdag	23-feb	Uithoudingsvermogen 3	3 x 15 min. op 1/2M tempo	Henk	
8	zaterdag	2-mrt	Uithoudingsvermogen 4	3 x 20 min. op 1/2M tempo	Henk	
9	zaterdag	9-mrt	Coopertest	12 minuten	Felix	
10	zaterdag	16-mrt	Kracht 1	Heuvel	Henk	
11	zaterdag	23-mrt	Duurloop	Lenteloop	Felix	
12	zaterdag	30-mrt	Kracht 3	Heuvel	Henk	
13	zaterdag	6-apr	Kracht 4	Heuvel en mul zand	GAC	7 april Marathon Rotterdam
14	zaterdag	13-apr	Algemeen	Loopscholing en spel	Felix	14 april City run Hilversum
15	zaterdag	20-apr	Snelheid 1	2-3-4-4-3-2 minuten en rust	Henk	
16	zaterdag	27-apr	Snelheid 2	7 x 3 min. op 3 km tempo	Felix	
17	zaterdag	4-mei	Snelheid 3	14 maal 1min. op 400 meter tempo	Henk	
18	zaterdag	11-mei	Snelheid 4	3 x (5 x 1 min.) op 1 km tempo	Henk	