

Trainingschema
per 13-8-2022
Trainer: Koos

B GROEP
ZATERDAGOCHTEND
9,00 - 10,30 uur



week	dag	datum	week	programma	trainer
5	Zaterdag	13-aug	2	vaartspel / interval	Koos
6	Zaterdag	20-aug	3	Duurloop	Koos
7	Zaterdag	27-aug	4	interval	Koos
8	Zaterdag	3-sep	1	duurloop interval	Koos
9	Zaterdag	10-sep	2	vaartspel / interval	Koos
10	Zaterdag	17-sep	3	Duurloop	Koos
11	Zaterdag	24-sep	4	interval	Koos
12	Zaterdag	1-okt	1	duurloop interval	Koos
13	Zaterdag	8-okt	2	vaartspel / interval	Koos
14	Zaterdag	15-okt	3	Duurloop	Koos
15	Zaterdag	22-okt	4	interval	Koos
16	Zaterdag	29-okt	5	duurloop interval	Koos
17	Zaterdag	5-nov	1	vaartspel / interval	Koos
18	Zaterdag	12-nov	2	Duurloop	Koos
19	Zaterdag	19-nov	3	interval	Koos
20	Zaterdag	26-nov	4	duurloop interval	Koos
21	Zaterdag	3-dec	1	vaartspel / interval	Koos
22	Zaterdag	10-dec	2	Duurloop	Koos
23	Zaterdag	17-dec	3	interval	Koos
24	Zaterdag	24-dec	4	duurloop interval	Koos
25	Zaterdag	31-dec	5	vaartspel / interval	Koos
26	Zaterdag	7-jan	1	Duurloop	Koos
27	Zaterdag	14-jan	2	interval	Koos
28	Zaterdag	21-jan	3	duurloop interval	Koos
29	Zaterdag	28-jan	4	vaartspel / interval	Koos
30	Zaterdag	4-feb	1	Duurloop	Koos
31	Zaterdag	11-feb	2	interval	Koos
32	Zaterdag	18-feb	3	duurloop interval	Koos
33	Zaterdag	25-feb	4	vaartspel / interval	Koos
34	Zaterdag	4-mrt	1	Duurloop	Koos
35	Zaterdag	11-mrt	2	interval	Koos
36	Zaterdag	18-mrt	3	duurloop interval	Koos
37	Zaterdag	25-mrt	4	vaartspel / interval	Koos

Programma:

Totaal training ca. 9-12 km.

Duurloop

Blokken tussen 5 en 20 min.

Interval

Vaste afsatnden tussen 50 tot 600 meter of van 15 seconden tot 3 minuten

Duurloop/interval

Blokken tussen 5 en 20 minuten met afgesproken tempoverschillen

Vaartspel/interval

Gebruik maken van de terreinomtandigheden, zand, heuvel enz.