

BASISGROEP HARDLOPEN GROEP 2	COORDINATOR: LIENEKE PLAS
ZATERDAG-OCHTEND	08.50
DINSDAG-AVOND	18.50
Dag	Trainingsschema
zaterdag 14 september 2024	Test met inwandelen, warming-up, test, cooling-down en uitwandelen
dinsdag 17 september 2024	30 min waarvan 6x2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 21 september 2024	30 min waarvan 2-6-4-6 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 24 september 2024	30 min waarvan 4x3 min hardlopen (P3 wandel 1 min dribbel 1 min wandel 1 min)
zaterdag 28 september 2024	30 min waarvan 2-6-4-6 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 1 oktober 2024	30 min waarvan 4x3 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
zaterdag 5 oktober 2024	30 min waarvan 2-4-6-8 min hardlopen P1 wandelen
dinsdag 8 oktober 2024	30 min waarvan 5x3 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
zaterdag 12 oktober 2024	30 min waarvan 5-7-9 min hardlopen P1 wandelen
dinsdag 15 oktober 2024	30 min waarvan 4x4 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
zaterdag 19 oktober 2024	5 min wandelen en 6-8-10 min hardlopen (P2 wandel 1 min en dribbel 1 min)
dinsdag 22 oktober 2024	35 min waarvan 4x6 min hardlopen P1 wandelen
zaterdag 26 oktober 2024	5 min wandelen en dan 2x15 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 29 oktober 2024	5 min wandelen en dan 22 min hardlopen Z1 waarvan(3x3 min Z2 P2 hardlopen in Z1)
zaterdag 2 november 2024	5 min wandelen en dan 18-7 min hardlopen Z1 P2 dribbelen en 5 min hardlopen Z2
dinsdag 5 november 2024	35 min waarvan 8-10-8 min hardlopen P1 dribbelen
zaterdag 9 november 2024	5 min wandelen en dan 8-15-8 min hardlopen P2 dribbel
dinsdag 12 november 2024	5 min wandelen en dan 25 min hardlopen Z1 waarvan 2-3-4-5 min hardlopen Z2 P1 min in Z1
zaterdag 16 november 2024	5 min wandelen en dan 20 min hardlopen P2 wandelen Z1 en 5 min hardlopen Z2
dinsdag 19 november 2024	5 min wandelen en dan 25 min hardlopen Z1 waarvan 2-3-4-5 min hardlopen Z2 P1 min in Z1
zaterdag 23 november 2024	5 min wandelen en dan 35 min hardlopen
dinsdag 26 november 2024	5 min wandelen en dan 20 min hardlopen Z1 waarvan 5x1 min hardlopen Z2 P1 min in Z1
zaterdag 30 november 2024	5 min wandelen en dan 30 min hardlopen
dinsdag 3 december 2024	5 min wandelen en dan 20 min hardlopen Z1 waarvan 5x1 min hardlopen Z2 P1 min in Z1
zaterdag 7 december 2024	5 min wandelen en 5 km hardlopen