

Trainingsschema
per 19/07/2025
Trainer: Koos van den Wijngaard
Hiske Overweg

B GROEP
ZATERDAGOGHTEND
9.00 - 10.30 uur



week	dag	datum	week	programma	trainer
29	Zaterdag	19-Jul	3	duurloop interval	Koos
30	Zaterdag	26-Jul	4	vaartspel / interval	Koos
31	Zaterdag	02-Aug	1	Duurloop	Hiske
32	Zaterdag	09-Aug	2	interval	Koos
33	Zaterdag	16-Aug	3	duurloop interval	Hiske
34	Zaterdag	23-Aug	4	vaartspel / interval	Hiske
35	Zaterdag	30-Aug	5	Vrije training	Koos
36	Zaterdag	06-Sep	1	Duurloop	Koos
37	Zaterdag	13-Sep	2	interval	Hiske
38	Zaterdag	20-Sep	3	duurloop interval	Hiske
39	Zaterdag	27-Sep	4	Herfstloop	Koos
40	Zaterdag	04-Oct	1	Duurloop	Hiske
41	Zaterdag	11-Oct	2	interval	Hiske
42	Zaterdag	18-Oct	3	duurloop interval	Koos
43	Zaterdag	25-Oct	4	vaartspel / interval	Koos
44	Zaterdag	01-Nov	1	Duurloop	Hiske
45	Zaterdag	08-Nov	2	interval	Hiske
46	Zaterdag	15-Nov	3	duurloop interval	Koos
47	Zaterdag	22-Nov	4	vaartspel / interval	Koos
48	Zaterdag	29-Nov	5	Sinterklaasloop	Hiske
49	Zaterdag	06-Dec	1	Duurloop	Hiske
50	Zaterdag	13-Dec	2	interval	Koos
51	Zaterdag	20-Dec	3	duurloop interval	Koos
52	Zaterdag	27-Dec	4	vaartspel / interval	Hiske
1	Zaterdag	03-Jan	1	Duurloop	Hiske
2	Zaterdag	10-Jan	2	interval	Koos
3	Zaterdag	17-Jan	3	duurloop interval	Koos
4	Zaterdag	24-Jan	4	vaartspel / interval	Hiske
5	Zaterdag	31-Jan	5	Vrije training	Hiske

Programma:

- Duurloop
- Interval
- Duurloop/interval
- Vaartspel/interval

Totaal training ca. 9-12 km.

- Blokken tussen 10 en 20 min.
- Vaste afstanden tussen 50 tot 600 meter of van 15 seconden tot 3 minuten
- Blokken tussen 5 en 15 minuten met afgesproken tempoverschillen
- Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvel enz.