

Trainingschema april

Prestatie- en wedstrijd lopers

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17
Dinsdag	3-apr	10-apr	17-apr	24-apr
Groep A	3 x 1000 2 x (4 x 400)	Avondje dubbelen	2 x (4 x 800)	Coopertest
Groep B	2 x 1000 2 x (3 x 400)	Tempo en afstand door doppelstenen bepaald	2 x (3 x 800)	
Tempo	1000 in 80% eerste set 400 in 85% tweede set in 90%		elke 200 meter wisselen 80%-85%-80%-90%	
Rust	200 meter dribbel, na 90% 100 wandel+100 dr.	nvt	100 wandel, 100 dribbel	
Seriepauze	400 meter dribbel	nvt	400 m. dribbelen	
Opmerking				
Woensdag	11 april FLORIMEX Baanloop			

Donderdag	5-apr	12-apr	19-apr	26-apr
Groep A	3 x (7 x 300)	John's surprise	6 x 200 - 4 x 400 - 1 x 1000 - 4 x 400 - 6 x 200	John's 300 meter circus 22 x 300
Groep B	3 x (5 x 300)		5 x 200 - 3 x 400 - 1 x 1000 - 3 x 400 - 5 x 200	John's 300 meter circus 18 x 300
Tempo	85%	Het is maar hoe John zijn pet staat, dus wees vriendelijk	200 en 400 in 85% snelle 1000!	85%
Rust	100 meter wandel/dribbel		200 dribbel	100 meter teruglopen in looptijd van je maatje
Seriepauze	400 m. dribbel		400 dribbel	Geen
Opmerking	Meet je 300 meter tijden. Maximaal 2 seconden verschil		Na de 1000 meter eerst 200 wandel vervolgens 200 dribbel. Focus op 1000 meter!!	
Weekend				
Zaterdag			Geinloop Amsterdam	
Zondag	2e Paasdag: Poelsterloop Amstelveen	Nescioloop Amsterdam Meentloop Amstelveen	Omloop van Noordwijkerhout	Zorgspecialist loop Haarlem
Zondag	18 km duurloop	20 km duurloop	22 km duurloop	20 km duurloop