

**TRAININGSSCHEMA DI/DO GROEP**

	<b>Week 2</b>	<b>Week 3</b>	<b>Week 4</b>	<b>Week 5</b>	<b>Week 6</b>	<b>Week 7</b>	<b>Week 8</b>	<b>Week 9</b>
<b>Dinsdag datum:</b>	8-jan	15-jan	22-jan	29-jan	5-feb	12-feb	19-feb	26-feb
<b>Schema mila groep</b>	2 x (6 x 400m)	10 x 600m	2 x (4 x 800m)	5 x 1000m gevolgd door 1 x 400m snel	400-800-1200-1600-1200-800-400	3 x 1000m gevolgd door 10 x 200m	Avondje kaarten of dobbelen	4 x (4 x 350m)
Opdracht	Tempo extensieve interval volgens tabel 10km tijden	Tempo extensieve interval volgens tabel 10km tijden	Tempo extensieve interval volgens tabel 10km tijden	Tempo extensieve interval volgens tabel 10km tijden. 400m zo snel als je kan.	Zone 3	1000m in zone 3. Tempo 200m: intensieve interval volgens tabel 10km tijden	Diverse zones	Zone 4
Pauze/Seriepauze	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m en seriepauze 400m	<i>Pauze 200m</i>	Pauze 200m met eerste 50m wandel	Zelf bepalen	50m wandel en gaan! Seriepauze 400m
Bijzonderheden					<b><i>Rustweek dus rustig aan!</i></b>	Let op: tempo is intensief		
Trainer	Rolf	John	Marjan	Rolf	John	Marjan	Rolf	John
<b>Donderdag datum:</b>	10-jan	17-jan	24-jan	31-jan	7-feb	14-feb	21-feb	28-feb
<b>Schema mila groep</b>	6 x 1000m gevolgd door 6 x 100m	7 x 400m zone 3 6 x 300m zone 4 5 x 200m zone 5	2 x (5 x 600m)	2 x (6 x 400m)	6 x 1000m	5x (600-400-200)m	2 x (5 x 600m)	200-400-600-800-1000m en terug: 1000m-800-600-400-200m
Opdracht	1x1000m in zone 3 afgewisseld met 1x1000m zone 4 laag (10km tempo) dus om en om in Z3/Z4. 100m in zone 5 (snel!)	zone 3, 4 en 5	Van iedere 600m: 400m in zone 3, laatste 200 in zone 4	Tempo extensieve interval volgens tabel 10km tijden	Zone 3	zone 3/zone 4 laag/zone 4 hoog (200m in snelheid zone 5, HF zone 4)	Tempo extensieve interval volgens tabel 10km tijden	zone 3/4: t/m 600m in zone 4, 800/1000m in zone 3
Pauze/Seriepauze	Pauze 200m dribbelen	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m en seriepauze 400m	<i>Pauze 200m</i>	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m en seriepauze 400m	Pauze 200m
Bijzonderheden					<b><i>Rustweek dus rustig aan!</i></b>			
Trainer	Marjan	Rolf	John	Marjan	Rolf	John	Marjan	Rolf