

Trainingsprogramma groep 1 Ma 7 oktober 2019 t/m Zo 12 April 2020

			Groep 1	Tempo 1	7 km/uur	Tempo 2	8 km/uur	
				Tempo 3	9 km/uur	Prognose 10	1 uur 10 min	
			P = Pilates o.l.v. Géke (max 12 deelnemers)					
			L = Loopscholing					
			CS = Core-stability					
			K = Kracht					
Ma	7-okt.	P/K	3x (10 min. T1 en 5 min. T2)					
Wo	9-okt.	CS	3,5 km T1					
Za	12-okt.		10 km T2					
Zo	13-okt.		10 km, halve marathon, marathon Eindhoven					
Ma	14-okt.	P/CS	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)					
Wo	16-okt.	L	Piramideloop, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)					
Za	19-okt.		Duurloop 5 km T1					
Ma	21-okt.	P/K	9 min T1, 23 min T2, 9 min T1					
Wo	23-okt.		4 x (5 min T1 + 5 min T2)					
Za	26-okt.		Duurloop 5 km T1					
Ma	28-okt.	P/L	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1					
Wo	31-okt.	K	Piramideloop, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)					
Za	2-nov.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen					
Ma	4-nov.	P/CS	5 x (6 min T2 + 3 min. actieve rust) Allemaal even snel					
Wo	6-nov.	L	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)					
Za	9-nov.		Duurloop 6 km T1					
Ma	11-nov.	P/K	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)					
Wo	13-nov.	CS	Bootcamp 45 min					
Za	16-nov.		Duurloop 6km T1					
Ma	18-nov.	P/CS	30 min T1, 20 min T2, 5 min T3					
Wo	21-nov.	L	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1					
Za	23-nov.		Duurloop 5 km T1					
Ma	25-nov.	P/K	8 x (3 min T3 + 90 sec rust) Allemaal even snel					
Wo	27-nov.	CS	9 min T1, 23 min T2, 9 min T1					
Za	30-nov.		Duurloop 6 km T1 Ontbijtloop					
Ma	2-dec.	P/L	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)					
Wo	4-dec.	CS	30 min. tempo 1, 20 min tempo 2 en 10 min tempo 3					
Za	7-dec.		Duurloop 6 km T1					
Ma	9-dec.	P/K	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1					
Wo	11-dec.	L	7 x 4 min. tempo1, 2 min tempo 2, 1 min. tempo 3					
Za	14-dec.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen					
Ma	16-dec.	P/K	30 min. tempo 1, 20 min tempo 2 en 10 min tempo 3					
Wo	19-dec.	CS	Bootcamp 45 min					
Za	21-dec.		Duurloop 7 km T1					
Ma	23-dec.	P/L	9 min T1, 30 min T2, 9 min T1					
Wo	25-dec.	K	Geen training ivm Kerst					
Za	28-dec.		Duurloop 8 km T1					
Ma	30-dec.	P/CS	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min					
Wo	1-jan.	L	9 min T1, 30 min T2, 9 min T1					
Za	4-jan.		Duurloop 7 km T1					
Ma	6-jan.	P/L	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)					
Wo	8-jan.	K	Duurloop 45 min tempo 1 met na iedere 10 min 30 sec tempo 3					
Za	11-jan.		15 min T1, 30 min T2, 15 min T1					
Ma	13-jan.	P/CS	30 min T1, 20 min T2, 5 min T3					

Wo	15-jan.	CS	Bootcamp 45 min
Za	18-jan.		5 km T1, 1 km T2
Ma	20-jan.	P/L	Piramidelooop, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Wo	23-jan.	CS	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Za	25-jan.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen
Ma	27-jan.	P/CS	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Wo	29-jan.	K	Duurloop 6 km T2
Za	1-feb.		7 km T1
Ma	3-feb.	P/L	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1
Wo	5-feb.	K	5x (8 min T1 + 30 sec T3)
Za	8-feb.		60 min T1 met na iedere 10 min 30 sec T3
Ma	10-feb.	P/L	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1
Wo	12-feb.	CS	30 min T1, 15 min T2
Za	15-feb.		Duurloop 60 minuten langs Eindhovenskanaal T1
Ma	17-feb.	P/K	Bootcamp 45 min
Wo	19-feb.	L	3 x (4 min. tempo 2 en 11 min. tempo 3)
Za	22-feb.		Duurloop 8 km T1
Ma	24-feb.	P/CS	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Wo	26-feb.	K	Piramidelooop T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	29-feb.		Duurloop 9 km T1
Ma	9-mrt.	P/L	7 x 4 min. T1 + 2 min T2 + 1 min. T3)
Wo	11-mrt.	CS	50 min T1 met na iedere 10 min 30 sec tempo 3
Za	14-mrt.		Beverloop
Ma	16-mrt.	P/CS	30 min. tempo 1, 20 min tempo 2 en 10 min tempo 3
Wo	18-mrt.	K	30 min T1, 15 min T2
Za	21-mrt.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen
Ma	23-mrt.	P/L	36 min T1, 9 min T2
Wo	25-mrt.	CS	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min
Za	28-mrt.		Duurloop 8km T1
Ma	30-mrt.	P/CS	35 min T1, 15 min T2
Wo	1-apr.		Piramidelooop T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	4-apr.	P/K	15 min T1, 30 min T2, 15 min T1
Ma	6-apr.	L	Home Sweet Home
Wo	8-apr.		4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Za	11-apr.	P/K	Duurloop 7 km T1
Ma	13-apr.	CS	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Wo	15-apr.		3,5 km T1
Za	18-apr.		Geen training
Zo	19-apr.		Halve van Helmond

Doel van de training:

Tempo 1	Duurvermogen, versterking bewegingsapparaat, extra aandacht loopscholing, vetverbranding extra spierweefsel, en meer kleine bloedvaatjes
Tempo 2	Specifieke loop uithoudingsvermogen en de basis van de looptraining
Tempo 3	Verhoging van de snelheid
Tempo 4	Kracht/snelheid