

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2017
KWARTAAL 4

WK	DATUM	PROGRAMMA	TEMPO	PAUZE	SERIEPAUZE	OMVANG	TOTAAL
40	03-okt-17	6 x 50m versnelling		terugwandelen		600	6100
		10-12 x 1'	Z4	1' doorwandelen	4'	2500	
		3x1000 m	Z3	200m		3000	
41	10-okt-17	3x 800m	Z4	200m	400m	3200	6800
		2 x 1600m - tempo Z3 ins/outs 20/80m		400m	nvt	3600	
42	17-okt-17	6 x 350m + 50m dribbel	Z4		400m - 4'	2800	5800
		1 x 1600m	Z3		400m - 4'	2000	
		2x(5 x 100m) steigerung (op ritme)		20 sec		1000	
43	24-okt-17	6 x (500m + 100m dribbel)	Z3	nvt	400m - 4'	4000	6300
		2x (5 x 100m steigerung (op ritme))		100m	400m - 4'	2300	
44	31-okt-17	10 x 200m koppelloop	Z3	veld oversteken	400m - 4'	3000	7000
		10 x 300m koppelloop	Z3	100m teruglopen		4000	
45	07-nov-17	5 x 100m - op techniek		100m	4'	1000	5000
		6 x 250m + 150m dribbel	Z3		4'	2400	
		4 x 400m Fartlek - eindsprint	Z3>Z5	3'		1600	

Start Clinic op 7 november 2017

DATUM	DONDERDAG
05-okt-17	WALTER Circuit
12-okt-17	PETER Fietsbrug
19-okt-17	RENE LAP
26-okt-17	WALTER Fietsbrug
02-nov-17	PETER LAP
09-nov-17	RENE Circuit

WEEK	DATUM	PROGRAMMA	TEMPO	PAUZE	SERIEPAUZE	OMVANG	TOTAAL
46	14-nov-17	Koppelloop 400m in 3-tallen				6000	6000
		Min 12 - max 15 x	Z4	blijven dribbelen			
		Rest training uitlopen					
47	21-nov-17	6 x 50m versnelling		terugwandelen	2'	600	6600
		3 x 2000m (1ste Z2- 2de Z3- 3de Z4)		2'-3'		6000	
48	28-nov-17	4 x 100m - op techniek		100m	400m	1100	6300
		6 x 250m + 150m dribbel	Z2/Z3		400m	2800	
		6 x 400m Fartlek - eindsprint	Z4/Z5	3min P		2400	
49	05-dec-17	10 x 200m	Z3	100m	400m - 5'	3000	6500
		5 x 400m	Z4	100m	400m - 5'	2500	
		10 x 100m		15sec		1000	
50	12-dec-17	3x 100m steigerung	Z3 > Z4	100m door dribbelen		600	6600
		10x 3' loop	5km WT	90" pauze		6000	
		Uitlopen tot 20:55					
51	19-dec-17	7x 1000m - wisseltempo					8200
		nr 1-3-5 per 200m ; nr 2-4-6 per 100m ; nr 7 per 50 m	Z3 - Z4		200m - 3'	8200	
52	26-dec-17	GEEN TRAINING					0
		2e KERSTDAG				0	
		Wel Roda Kerstloop Amstelveen (5 of 10 km)					

DATUM	DONDERDAG
16-nov-17	WALTER LAP
23-nov-17	PETER Circuit
30-nov-17	RENE Fietsbrug
07-dec-17	WALTER Circuit
14-dec-17	PETER LAP
21-dec-17	RENE Fietsbrug
28-dec-17	N.T.B

Op 2 januari nodigen wij jullie uit om vanaf 20.45u met z'n allen het glas te heffen op het nieuwe jaar 2018
We verwachten jullie allemaal !!!!

We zullen de training eerder stoppen, zodat degene die nog willen douchen daar de gelegenheid voor hebben