

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2018

KWARTAAL 2

WEEK	DATUM	PROGRAMMA	TEMPO	PAUZE	SERIEPAUZE	OMVANG	TRAINER	GROEP	Cooling Down
1	3-apr-18	5x 100m steigerung Koppelloop over 200m - oversteken grasveld	Z1-Z4	doordribbelen	400m	1400	RN	1 YILDIZ	RENE
						5000	6400	2 RENE	
							geschat	3 JIM	
							JIM 1	4 PETER	
2	10-apr-18	300m - 300m - 900m maximaal 4 x uitvoeren	Z4 (300) - Z3 (900)	100m	200m	7600		1 YILDIZ	YILDIZ
						7600		2 RENE	
								3 WALTER	
								4 PETER	
3	17-apr-18	400m - 600m maximaal 7x uitvoeren	Z3/Z4	100m		8400	JIM 2	1 YILDIZ	JIM
						8400		2 RENE	
								3 JIM	
								4 PETER	
4	24-apr-18	1000m maximaal 7x uitvoeren	Z3/Z4	200m		8400	JIM 3	1 YILDIZ	PETER
						8400		2 WALTER	
								3 JIM	
								4 PETER	
5	1-mei-18	10x 60m versenlling/steigerung 10x 600m	Z4	terugwandelen 200m	4min	600	YILDIZ 1	1 YILDIZ	RENE
						8000	8600	2 JIM	
								3 PETER	
								4 RENE	
6	8-mei-18	8x 100m Koppelloop over 300m - pauze is honderd meter terugwandelen		30 seconde PLANKEN	4min	800	YILDIZ 2	1 YILDIZ	YILDIZ
						4800	5600	2 WALTER	
								3 PETER	
							geschat	4 RENE	

WEEK	DATUM	PROGRAMMA	TEMPO	PAUZE	SERIEPAUZE	OMVANG		GROEP		CD
7	15-mei-18	10 minuten loop ! Hoe ver kom jij ??? 4x1000m	Z4 Z3	200m	3minuten	2400 4800	YILDIZ 3	1 YILDIZ 2 JIM 3 PETER 4 RENE	JIM	
							7200			
8	22-mei-18	3000-2000-1000m	Z3-Z4 - Z4/Z5	3-4minuten		6000	geschat WZ 1	1 YILDIZ 2 JIM 3 PETER 4 RENE	RENE	
							6000			
9	29-mei-18	8-10x 400m	Z3/Z4	100m z2		5000	WZ 2	1 YILDIZ 2 JIM 3 PETER 4 RENE	PETER	
							5000			
10	5-jun-18	6x 1000m wisseltempoloop nr. 1 en 4 > 200m vlot - 200m rustig nr. 2 en 5 > 100m vlot- 100m rustig' nr. 3 en 6 > 50m vlot - 50m rustig		200m 200m 200m		6000	WZ 3	1 JIM 2 YILDIZ 3 RENE 4 PETER	YILDIZ	
							6000			
11	12-jun-18	10x 60m - met vliegende start 5x 1200m - per 200m 2 seconde sneller	Z2-Z4	200m	terugwandelen	600 6000	PK 1	1 WALTER 2 YILDIZ 3 RENE 4 PETER	JIM	
							6600			
12	19-jun-18	3x (200m + 100m dribbel) Piramideloop 400-600-800-1200-1600-2000		200m		900 6600	PK 2	1 JIM 2 YILDIZ 3 RENE 4 PETER	RENE	
							7500			
13	26-jun-18	Koppelloop 8x 300m - met 100m terugwandelen Koppelloop 8x 400m - dribbelpauze of oefening !!				3200 3200	PK 3	1 JIM 2 YILDIZ 3 RENE 4 PETER	PETER	
							6400			
							oefening?			

Na de training van 26 juni, die we iets eerder stoppen, nodigen we jullie ook uit voor een kopje koffie/thee (met een koekje) in het Klokhuis

We verwachten jullie allemaal !!!!

Als je voor de koffie/thee nog wil douchen, hou daar dan rekening mee!!

De eerste BOSTRAINING is op DONDERDAG 5 april 2018 (onder voorbehoud en afhankelijk van omstandigheden tegen die tijd)

We verzamelen : parkeerplaats bij Oude Karselaan, ter hoogte van kanovereniging Frisia! Ook weer om 19.30u daar!!

De laatste BOSTRAINING is op DONDERDAG 30 augustus 2018 (onder voorbehoud en afhankelijk van omstandigheden tegen die tijd)