

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2019
KWARTAAL 3

AIN
ER

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV	GR	CD	DON
27	2-07-19	10x 200m koppelloop - rust = veld oversteken	Z3/Z4			2000	PK2	A	BOS!
		10x 300m koppelloop - rust = 100m terugwandelen	Z3/Z4			3000		B PK + RN	
								C	
28	9-07-19	2x 1200m	Z3	200m		2800	PK3	A RN	BOS!
		3 a 4x 600m	Z4	1:30-2:00		2400		B PK	
		5x 150m	souplesse	gras terug		1250		C JvB	
29	16-07-19	3x 150m - steigerung per 50mtr		wandel terug		900	PK4	CT RN	BOS!
		3x 600m - per 100mtr sneller	Z2>Z3>Z4	200m		2400		PK	
		3x 1000m - per 200mtr sneller	Z1 tm Z5	200m		3600		W JvB	
30	23-07-19	3x (5x 300m) op souplesse		100m wandel		6000	PK6	A RN	BOS!
								B PK	
								C JvB	
31	30-07-19	SPECIAL TRAINING - thema LOOPSCHOLING					PK1	PETER	POLDER LOOP
32	6-08-19	6x 1000m	Z3/Z4	200m		7200	PK5	A JvB	BOS!
								B RN	
								C PK	

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD	DON
33	13-08-19	6x 50m	vlot	terugwandelen		600	YK2	A JvB		BOS!
		200-400-600-800-1000-1200-1000-800-600-400-200	200m	Z3	400	7200		B RN	JvB	
								C PK		
34	20-08-19	6x 60m	steigerung	terugwandelen		720	YK4	A JvB		BOS!
		3x 2000m waarvan 1e 1000m Z2 - 2e 1000m Z4	Z2/Z4	2min		6000		B RN	WZ	
								C PK		
35	27-08-19	SPECIAL TRAINING							RN	Laatste Bos training
36	3-09-19	5x 80m	vlot	terugwandelen		800	YK1	A YK		UURLOOP
		5x (400 + 800m)	100m	Z4 - Z3	400	6800		B JvB	JvB	
								C RN		
37	10-09-19	8x 400m	Z4	30sec	400m	3600	YK6	A YK		BAAN
		2x 1000m	Z3	200m		2400		B JvB + PK	YK	
								C RN		
38	17-09-19	6x 1000m wisseltempo p/200m	Z2/Z4	2min		6000	YK3	A YK		BAAN
		1-3-5 begint op Z2 ; 2-4-6 begint op Z4 !						B JvB + PK	PK	
								C RN		
39	24-09-19	SPECIAL TRAINING							RN	BAAN

Op 1 augustus is er ivm De Polderloop De Kwakel geen bostraining

De laatste bostraining is op 29 augustus 2019

Op donderdag 5 september is er Het Uur van Uithoorn !

Op dinsdag 24 september stoppen we de training eerder, om gezamenlijk een kopje koffie/thee/koekje te doen !