

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2019

KWARTAAL 4

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD	DON
40	1-10-19	2x (1000-800-600-400-200m)	Z3	200m		8000	YK5 8000	A PK B RN+YK C JvB	YK	BRUG PK
41	8-10-19	5x 100m 6-8x 600m	Z3 Z3/Z4	terug 200m	400m	1400 6200	WZ1 7600	A PK B RN+YK C JvB	JvB	Circuit kracht WZ
42	15-10-19	5x 200m 8-10x 350m 1600m (gr.C) 1200m (gr.A&B)	Z3 Z3/Z4	200m 50m W	200m 400m	2200 4400 1600	WZ2 8200	CT PK RN+YK W JvB	RN	Lange afstand PK
43	22-10-19	4x 10 minuten 1 & 3 > 30sec vlot - 30sec rustig > op fluitsignaal 2 & 4 > 1minuut vlot - 1minuut rustig > op fluitsignaal		3min			WZ4 8000	A PK B RN+YK C JvB	WZ	Circuit snelheid RN
44	29-10-19	SPECIAL TRAINING					0		PK	BRUG WZ
45	5-11-19	2x (1000-800-600-400) Squats 10x - 12x - 14x - 16x Push-up 10x - 12x - 14x - 16x Actieve lunges 10x - 12x - 14x - 16x	Z3/Z4		400m	6000	JvB5 6000	A PK B JvB+YK C RN	YK	Circuit kracht PK

TRAINER

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD	DON	DI	DO
46	12-11-19	7x (200m-300m-400m)	Z3/Z4	100m	200m	7200	JvB2 7200	A PK B JvB+YK C RN	JvB	Lange afstand RN		PK ?
47	19-11-19	5x (900m + 300m)	Z3 - Z4	100m		6500	JvB1 6500	CT PK JvB+YK W RN	WZ	Circuit snelheid RN	PK?	
48	26-11-19	SPECIAL TRAINING					0		RN	BRUG WZ		
49	3-12-19	6x 200m 1x 1600m 6x 100m 1x 1600m	Z3 Z2/Z3 Z4 WT 10k	100m 200m 100m	200m 400m	1900 1800 1500 1600	JvB3 5300	A YK B PK C JvB	PK	Circuit kracht PK		
50	10-12-19	10x 60m 4-5x 1000m	Z3/Z4 Z3/Z4	terug 200m	400m	1600 6000	WZ3 7600	A YK B PK C JvB	YK	Lange afstand WZ		
51	17-12-19	FLUITTRAINING 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1	Z3/Z4	1' / 2'		7500	JvB4 7500	A YK B PK C JvB	WZ	BRUG RN		
52	24-12-19	KERSTAVOND GEEN TRAINING !! 2e KERSTDAG GEEN TRAINING ! 31-12 OUDJAARSDAG : HARDLOPEND HET JAAR UIT ! INFO VOLGT					0					

Op zowel Kerstavond (24-12-2019) als 2e Kerstdag (26-12-2019) is er GEEN training

Voor Oudjaarsdag komt nog een speciale training, info daarover volgt later! Maar 's avonds ook geen training!

De gebruikelijk kwartaalafsluiting doen we in het nieuwe jaar. Info volgt.