

Trainingschema voor de Woensdag, Vrijdag en Zaterdaggroep April -Juli 2010

Woensdag	14-04-10	3x (300m-500m-800m) R= 100m-200m SP=400m	85%	19.30 uur
Vrijdag	16-04-10	2x (4 x 600m) R=300m SP=400m	85%	19.00 uur
Zaterdag	17-04-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	18-04-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	21-04-10	2x (Parenloop 1 loopt,1 wandeld, 5x wissel) SP=400m	85%	19.30 uur
Vrijdag	23-04-10	Minutenloop 5x 0,5min - 10x1min - 5x 0,5min R=wandelen	85%	19.00 uur
Zaterdag	24-04-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	25-04-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	28-04-10	5x 200m - 5x 400m - 5x 200m R=200m	90%	19.30 uur
Vrijdag	30-04-10	Koningendag Geen Training		
Zaterdag	01-05-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	02-05-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	05-05-10	3x 1500m R=400m	80%	19.30 uur
Vrijdag	07-05-10	Bieskamploop Geffen	100%	
Zaterdag	08-05-10	Training Atletiekbaan Rusheuvel		09.00 uur
Zondag	09-05-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	12-05-10	3x 2000m R=400m	80%	19.30 uur
Vrijdag	14-05-10	Vunderkeloop Macharen	100%	
Zaterdag	15-05-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	16-05-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	19-05-10	Minutenloop 5x 0,5min - 12x1min - 5x 0,5min R=wandelen	90%	19.30 uur
Vrijdag	21-05-10	Training buiten om	70%	19.00 uur
Zaterdag	22-05-10	Pinsterloop Nistelrode	100%	
Zondag	23-05-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	26-05-10	400m -600m -300m -700m -200m -800m -1000m R=0,5 afstand	90%	19.30 uur
Vrijdag	28-05-10	1500 m - 1000 m - 500 m R=400m	80%	19.00 uur
Zaterdag	29-05-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	30-05-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	02-06-10	Tribuneloop Oss	100%	
Vrijdag	04-06-10	5x (100m - 200m - 300m) R= 200 m SP= 400m	90%	19.00 uur
Zaterdag	05-06-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	06-06-10	Maasdijkmarathon in Oss		
Woensdag	09-06-10	1500 m 1000 m 1500 m 1000 m R=400 m	80%	19.30 uur
Vrijdag	11-06-10	3x (4x 300m) terug schuin over het gras SP=400m	70%	19.00 uur
Zaterdag	12-06-10	Bomenparkloop Heesch	100%	
Zondag	13-06-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	16-06-10	Achterevolging 2x 10 min 1x 5 min A = 2 min B = 2.15 min	85%	19.30 uur
Vrijdag	18-06-10	3 x 1000 m R=400 m	80%	19.00 uur
Zaterdag	19-06-10	Bosloop van Herpenduin Start koepelweg		09.00 uur
Zondag	20-06-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	23-06-10	200m 400m 600m 800m 1000m 1200m R= 100m 200m 200m 400m 400m	85%	19.30 uur
Vrijdag	25-06-10	1000 m 1500 m 1000 m	70%	19.00 uur
Zaterdag	26-06-10	Keienloop Megen	100%	
Zondag	27-06-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	30-06-10	10 x 300m R= 200 m	90%	19.30 uur
Vrijdag	02-07-10	(5x 200m R=100m) (5x 400m R=200m) (5x 200m R=100m)	90%	19.00 uur
Zaterdag	03-07-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	04-07-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	07-07-10	8 x 400m		19.30 uur
Vrijdag	09-07-10	Training buiten om	70%	19.00 uur
Zaterdag	10-07-10	Appelternloop Appeltern	100%	
Zondag	11-07-10	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	14-07-10	A = 3 x 2000m R=400 m B = 3 x 1500m R=400m	85%	19.30 uur
Vrijdag	16-07-10	Minutenloop 5x 0,5min - 12x1min - 5x 0,5min R=wandelen	90%	19.00 uur
Zaterdag	17-07-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur

Zondag 18-07-10 Bostraining Koepelweg

Woensdag	21-07-10	Hazenakkerloop Oss	100%	
Vrijdag	23-07-10	2000m 1000m 2000m R=400 m	85%	19.00 uur
Zaterdag	24-07-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	25-07-10	Bostraining Koepelweg		

Woensdag	28-07-10	Cresendoloop 2 x (5x 200 m) iedere 200m 3sec sneller R= 7 min	90%	19.30 uur
Vrijdag	30-07-10	2 x (4x 400 m R=200 m 1 x 1000 m R=400 m)	85%	19.00 uur
Zaterdag	31-07-10	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	01-08-10	Bostraining Koepelweg		

Schoolvakantie **Basis Onder. = 24-07-2010 t/m 05-09-2010**
Bouw = 02-08-2010 t/m 20-08-2010